

## Zanderfilet mit Blattspinat in Alufolie gegart



### Zubereitung

Zanderfilets salzen und mit einem Spritzer Zitrone marinieren. Heißluftofen auf 140°C vorheizen. Die Alufolie in 4 gleich große Stücke schneiden. Blattspinatblätter gleichmäßig darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zanderfilets darauf setzen und den Dill auf den Fisch zupfen. Die Folie wie ein "Bonbon" verschließen und ca. 25 Minuten im Ofen garen. In der Zwischenzeit die Pellkartoffeln garen.

Die "Bonbons" auf großen Tellern anrichten, die Folien öffnen und mit den Kartoffelchen anrichten.

**Tipp** Um der Kalorienbedarf zu erhöhen, können Sie dem Gericht Kräuter-Sahne-Frischkäse hinzufügen.

## Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 35 Minuten

### Zanderfilet mit Blattspinat in der Papilote gegart

4 Zanderfilets ohne Haut (à 200 g),  
wenig Salz,  
1/2 Zitrone,  
1 m reißfeste Alufolie,  
400 g Blattspinat,  
weißer Pfeffer,  
1 Bund Dill,  
320 g Pellkartoffeln (gegart)

### Nährwerte pro Person

Energie	274 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	43 g
Fett	2 g