

## Fischfilet im Chiamantel

für 2 Personen

### Zutaten:

- 100 g Fischfilet(s), (TK-Ware) z. B. Kabeljau
- etwas SoSo-Kräutersalz
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Sesam
- 10 g Öl, (Kokosöl nativ)
- 200g Blattspinat, (TK)
- etwas Wasser
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 g natives Olivenöl
- gemahlener Muskat



### Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und beides darin anschmoren.
3. Den Spinat (nicht aufgetaut) und etwas Wasser dazugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit SoSo-Kräutersalz und Muskatnuss abschmecken.
4. Das Fischfilet auftauen lassen und mit etwas Kräutersalz würzen.
5. Sesam und Chiasamen auf einem Teller mischen und den feuchten Fisch damit panieren (dadurch, dass der Fisch feucht ist, hält auch die Panade).
6. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin braten. Jede Seite ca. 2 - 3 Minuten.