

## Ofenfisch mit Kräuter-Urmeersalzkruste

### Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln , 4 Knoblauch-Zehen, 2 Tomaten,  
1000 g frischer Spinat, 3 EL Olivenöl, 40 g  
Pinienkerne, SALDORO Urmeersalz Mittelgrob,  
Pfeffer a.d. Mühle, 4 Rotbarschfilets à 150g  
(küchenfertig), Saft von ½ Zitrone, 140 g  
Ciabatta, 40 g geriebener Parmesan, 40 g weiche  
Butter, 3 EL Kräuter der Provence (TK)



Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, würfeln. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Pinienkerne darin kurz anbraten. Tomaten und Spinat hinzugeben mit Urmeersalz und frischem Pfeffer würzen, ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Rotbarschfilets trocken tupfen, mit Urmeersalz würzen, mit Zitronensaft beträufeln. 60g Ciabatta entrinden, in feine Würfel schneiden. Parmesan mit Butter, Kräutern und Ciabatta-Würfel gut vermischen, mit Urmeersalz abschmecken. Verkneten, bis ein Teig entsteht, in 4 Portionen teilen und die Oberfläche der Fischfilets damit bedecken. Spinat in eine Auflaufform geben, Rotbarschfilets darauf setzen, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Min. backen. Restl. Ciabatta in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne knusprig rösten.