



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Müttevazi Lezzetler® Kochrezepte

---

## Seebarschilet mit Spinat

Ispanaklı Levrek Flato



2 Seebarsch  
500 g Spinat  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Teeglas Öl  
Salz, Pfeffer  
1 EL Mehl  
2 EL Öl

# 2 Eßlöffel Öl, ausgewaschenen und zugeschnittenen Spinat, fein gehackte Zwiebel und Knoblauch in einen kleinen Topf geben und mit geschlossenem Deckel mit dem Eigendampf garen.

# Seebarsch säubern und in zwei teilen, darüber etwas Mehl und Salz streuen und in einem Teeglas Öl anbraten.

# Auf den Servisteller abgetropften Spinat geben und auf diese den angebratenen Fisch geben.

# Auf Wunsch kann man als Garnitur gehackten Zwiebel und Petersilie verwenden und servieren.

**Tipp:** Jeder Seebarsch ist für 2 Personen.