1A+1B

Fish

Austern Rockefeller

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Butter in einem Bräter bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Spinat, Schalotten, Petersilie, Sellerie und Estragon hinzufügen und ca. 5 Minuten braten bis der Spinat gut zusammengefallen ist. Boursin cuisine, Tabasco und Cayennepfeffer hinzufügen und gut umrühren.
2. Die Austern öffnen und das Fleisch in eine halbe Schale geben und auf das Backblech legen. Die Austern 5 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Austern aus dem Ofen nehmen und etwas von der Spinatmischung auf jede Auster verteilen. Die Austern dann mit etwas zerbröckelten Käsekeksen bestreuen (ca. ein TL pro Auster). Die Austern nochmals ca. 4 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Austern mit etwas Zitronensaft besprenkeln. Die übrige Spinatmischung mit den übrigen zerbröckelten Käsekeksen vermengen und zu den Austern servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle kaaskoekjes, zerbröselt
- [ ] 4-5 Austern
- [ ] 200 g Spinat
- [ ] 1 Schalotte
- [ ] ½ EL frische Petersilie, fein gehackt
- [ ] 1 Stängel frischer Sellerie, fein gehackt
- [ ] 1 TL frischer Estragon, fein gehackt
- [ ] 1 EL Boursin cuisine light
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] Tropfen Tabasco
- [ ] Prise Cayennepfeffer
- [ ] Zitronenspalte
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**328 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**21 g**
Eiweiß	**24 g**