1A+1B Fish

Jakobsmuscheln mit Spinat

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Zwiebel mit Knoblauch in ½ EL Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Den Spinat hinzufügen und mitbraten bis er zusammengefallen ist. In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne erhitzen, die Jakobsmuscheln ca. 1,5 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Spinat ebenfalls mit Pfeffer und Salz abschmecken.
2. Die Jakobsmuscheln auf einem Bett aus Spinat servieren.

Zutaten

- [ ] 150 g frischer Spinat, gewaschen und getrocknet
- [ ] 0.5 Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] 150 g Jakobsmuscheln (ca. 5 Stück), trocken getupft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**297 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**35 g**