



Antarktis glutenfrei: Fisch, Salzkartoffeln, Spinat

von Andreas Padeste

Mengen für 2 Personen

400 g Kartoffeln festkochend	1. Kartoffeln schälen, halbieren und unter fließendem Wasser abspülen. 2. Kartoffeln in einen Kochtopf geben, mit Wasser auffüllen und leicht salzen. 3. Kartoffeln ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen.
300 g Billigfisch	Fisch in Öl anbraten
200 g Rahmspinat (gefrohren)	Rahmspinat im Topf auf kleiner Hitze langsam auftauen lassen, dabei immer wieder umrühren. Warmhalten.
200 g Gemüse nach Wahl	