



Was gibt's denn heute?

**schnell und „leckerli“**

Rezepte aus der eigenen Küche



---

## Rezept in PDF

### Seelachs auf Blattspinat

Was sie dazu benötigen:

tiefgefrorener Seelachs  
tiefgefrorener Blattspinat  
25 Gramm Butter, Oliven-Öl  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Zitronensaft  
Brühwürfel  
Fenchelzweige  
Mehl  
je 1/4 Liter Joghurt und Milch  
Eier  
geriebener Käse

Lässt sich auch mit feinem Rahmspinat machen.

---

<https://www.aphaug.de/Kochrezepte/>

<https://www.aphaug.de/Pilze/>