Austern „Rockefeller“

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	279 kcal/ 1168 kJ	Fett:	17 g
Eiweiß:	18,5 g	Davon gesättige Fettsäuren:	8,8 g
Kohlenhydrate:	12 g	ungesättige Fettsäuren:	8,2 g

Zutaten für 4 Portionen :

20 g	kalifornische Walnüsse, grob gehackt
30 g	Panko (japanisches Paniermehl, aus dem Asialaden)
70 g	Parmesan, gerieben
3 EL	Butter
1	Zehe Knoblauch, fein geschnitten
1	Schalotte, fein geschnitten
500 g	frischer Spinat
1 EL	Sambuca oder Anislikör
16	Austern, vorbereitet und geöffnet
	Chilisauce
	Zitrone
	Grobes Salz

Zubereitung:

1. Die Walnüsse in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten bis sie leicht braun werden. Dabei gelegentlich wenden.

2. Den Ofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Walnüsse mit dem Panko und dem Parmesan vermischen und beiseite stellen.

3. In einer kleinen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch hinzufügen und leicht anbraten. 1 Esslöffel der Butter heraus nehmen und in die Walnuss-Panko-Mischung rühren. Dann Schalotte, Spinat und Sambuca in die Pfanne geben und bei hoher Hitze braten bis der Spinat zusammengefallen ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

4. Die Austern auf ein umrandetes Backblech legen und mit drei bis vier Spinatblättern, ein paar Tropfen der Chilisauce und zwei Teelöffel der Panko-Mischung belegen. Die Austern für sieben bis zehn Minuten backen bis sie goldbraun sind. Anschließend sofort auf einem Bett aus grobem Salz mit einer Zitronenspalte servieren.