

Gebratenes Forellenfilet mit Petersilienerdäpfel und Spinat



Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

Fisch

4 Forellenfilets

Zitronensaft und Zitronenabrieb

Petersilie und Dill

Salz

etwas Butter

Petersilienerdäpfel

700 G Erdäpfel

frische gehackte Petersilie

Salz

etwas Butter

Spinat

1 gelbe Zwiebel

2 Knoblauchzehen

500 G Blattspinat

1 EL Butter

Salz

Pfeffer und etwas Muskat

Zubereitung

1. Die Filets mit einer Pinzette von den Gräten befreien und würzen.

Die Fischgräten spürt man leicht, wenn man mit dem Finger über das Forellenfilet-Fleisch streicht.

2. In einer Pfanne wenig Butter erhitzen und die Forellenfilets an der Haut anbraten.
3. Kurz vor Garenden, den Fisch umdrehen und fertig braten.

1. Erdäpfel mit Schale dämpfen.

2. Erdäpfel schälen, in Butter schwenken und salzen.

3. Mit frisch gehackter Petersilie verfeinern.

1. Blattspinat waschen und trockenschleudern.

2. in Streifen schneiden, und dickere Stiele fein hacken.

3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfelig schneiden, und in einer Pfanne, in Butter glasig anschwitzen.
4. Den Blattspinat zugeben, und kurz bei mittlerer Hitze braten bis der Spinat zusammenfällt.
5. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag