

Gebratenes Forellenfilet mit Petersilienerdäpfel und Spinat

1/3 Fisch

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

4	Forellenfilets
	Zitronensaft und Zitronenabrieb
	Petersilie und Dill
	Salz
	etwas Butter

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 Garende, den Fisch umdrehen und fertig braten.

Gebratenes Forellenfilet mit Petersilienerdäpfel und Spinat

2/3 Petersilienerdäpfel

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

700 G	Erdäpfel
	frische gehackte Petersilie
	Salz
	etwas Butter

Zubereitung

1. Erdäpfel mit Schale dämpfen.
2. Erdäpfel schälen, in Butter schwenken und salzen.
3. Mit frisch gehackter Petersilie verfeinern.

Gebratenes Forellenfilet mit Petersilienerdäpfel und Spinat

3/3 Für den Spinat

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

1	gelbe Zwiebel
2	Knoblauchzehen
500 G	Blattspinat
1 EL	Butter
	Salz
	Pfeffer und etwas Muskat

Zubereitung

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.