

Forellen (oder Forellenfilets) auf Blattspinat

(je nach Forellengröße für 2 – 4 Portionen)

(benötigtes Kochgeschirr: 1 Bräter oder Auflaufform mit Deckel, 2 Töpfe, 1 Seiher, Schneebesen, evtl. Salatschleuder und ein weiterer Topf für die Kartoffeln)

2 Forellen
600 g frischer Blattspinat, zur Not auch TK-Blattspinat
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
150 g frische Champignons
100 g geräuchertes Wammerl
200 ml Fischfond, zur Not auch Gemüsebrühe
50 ml Sahne
150 g geriebenener Käse
60 g Butter (plus etwas Butter zum Fetten des Bräters)
Saft von ½ Zitrone
20 g Mehl
1 Eigelb
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer, geriebenener Muskat, evtl. „Bratfisch-Würzer“ (Ostmann)

(als Beilage Salzkartoffeln bereiten)

Forellen (oder Filets) innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Alternativ dazu den Fisch mit Bratfisch-Würzer einreiben.

Frischen Spinat putzen, waschen und trockenschleudern, bzw. gut abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken. In einem Topf die Hälfte der Butter (30g) zerlassen und den Knoblauch sowie die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten. Spinat zugeben und solange zugedeckt dünsten, bis er zusammengefallen ist, bzw. TK-Spinat aufgetaut ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend Spinat in einem Seiher gut abtropfen lassen und in dem gefetteten Bräter ausbreiten.

Champignons putzen und fein hacken, Wammerl in feine Würfel schneiden, Petersilie hacken. Champignons, Wammerl, Petersilie sowie die restlichen Zwiebelwürfel vermengen und in die Bauchhöhle der Forellen geben. Die Forellen auf das Spinatbett legen. Bei Verwendung von Filets diese mit der (gehäuteten) Hautseite nach unten auf das Spinatbett legen und die Mischung darauf ausbreiten.

Die restliche Butter (30g) in einem Topf schmelzen, das Mehl unterrühren und leicht anschwitzen lassen. Mit dem Schneebesen den Fischfond oder Brühe einrühren und aufkochen lassen. Den geriebenen Käse begeben und unter Rühren vollständig schmelzen lassen. Soße vom Herd nehmen und eine Minute abkühlen lassen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und unter die Soße rühren. Soße nicht mehr erhitzen! Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend über die Forellen geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 20 Minuten zugedeckt, dann noch 15 Minuten offen garen. (große Fische jeweils 5 Minuten länger)

Mit den Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern servieren.