

Bachforellen mit Spinat

Zutaten:

Für 4 Personen:

- 4 ausgenommene Bachforellen,
a ca. 220 g
- 1/4 Zitrone, Saft
- Meersalz
- 1 Teelöffel Margarine
für die Form
- 2 Esslöffel Rote Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- Muskatnuss
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 2 Eiweiß
- 1 Esslöffel Fettarme Milch
- 2 Esslöffel saure Sahne, 10 %Fett

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Die Forellen von möglicherweise verbliebenen Innereien befreien und unter fließendem Wasser vor allem innen gut waschen. Die Bauchhöhle mit Zitronensaft ausreiben und mit wenig Meersalz würzen. Die Forellen in eine gefettete Auflaufform legen und kalt stellen.

Den Spinat putzen, die Stiele abschneiden, die Blätter waschen und in kochendem Wasser blanchieren. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Linsen waschen und in Wasser etwa 10 Minuten quellen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und mit wenig Meersalz und Muskatnuss zerdrücken.

Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten, die Linsen dazugeben und kurze Zeit mit braten. Die Spinatblätter fein hacken und dazugeben, alles mit dem Knoblauchmus abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Die Eiweiße mit der Milch verquirlen und mit der noch warmen Spinatmasse verrühren. Die Forellen mit der Gemüse Mischung füllen, in die Form zurücklegen, mit Alufolie abdecken und im auf 200° C vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten garen.

Die Folie entfernen, die Forelle etwa 10 Minuten ruhen lassen. Die Fische auf vorgewärmte Teller legen, jeweils 1 Teelöffel saure Sahne draufgeben und etwas Fond aus der Form an gießen.

Dazu passen in leicht gesalzenem Wasser gekochte Kartoffeln mit Petersilie und ein frischer Blattsalat.