

Forellen-Filet mit Ingwer-Spinat und Süßkartoffeln

Für zwei Personen

2 Forellenfilets, à 200 g	1 Petersilienwurzel	1 Süßkartoffel
200 g frischer Blattspinat	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 rote Zwiebel
1 Stück Ingwer	2 EL Sojasauce	2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Sesamöl	50 g Butter	Mehl, Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Stücke schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch glasig darin dünsten. Den Blattspinat waschen und trocken tupfen. Den gewaschenen Spinat mit in die Pfanne geben. Den Ingwer schälen und mit der Vierkante über den Spinat geben. Mit der Sojasauce, Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Süßkartoffel und die Petersilienwurzel schälen. Beides in gleichgroße Stücke schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Süßkartoffel und die Petersilienwurzel darin anbraten. Mit Salz würzen. Das Gemüse in einem Topf warm halten. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian zupfen. Die Forellenfilets waschen und trocken tupfen. Die Filets auf der Hautseite mit einem scharfen Messer einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Eine Pfanne erhitzen. Die Forellenfilets in etwas Butterschmalz knusprig braten. Rosmarin, Thymian und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Den Fisch wenden und fertig braten. Die Zitrone halbieren und den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zum Verfeinern ein Stück Butter dazugeben. Das Forellenfilet mit dem Ingwerspinat, den Süßkartoffeln und den Petersilienwurzeln anrichten.

Eva Rieglhofer am 04. April 2013