

# Forellen-Filet, Vanille-Soße und Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Forellenfilet:

2 Forellenfilets à 200 g	2 Zimtstangen	50 ml Apfel-Birnen-Most
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

### Für den Spinat-Kartoffel-Stampf:

300 g mehligk. Kartoffeln	200 g Baby-Spinat	60 ml Milch
1 EL Butter	100 ml Sonnenblumenöl	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

2 Eier	125 ml Apfel-Birnen-Most	1 Vanilleschote
2 Zweige Zitronenthymian	Salz	Pfeffer

### Für den Apfel-Birnen-Ragout:

1 säuerlicher Apfel	1 süße Birne	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
1 EL Butter	1 EL brauner Zucker	1 Prise Zimt
1 Prise Chili	1 Prise Salz	

### Für das Forellenfilet:

Den Ofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Forellenfilets in eine Auflaufform legen. Filets mit den Zimtstangen belegen und den Most darüber gießen. Zudecken und 15 Minuten durchziehen lassen. Zimtstangen entfernen und die Butter in Flocken auf die Filets setzen. Forellenfilets im vorgeheizten Backofen ca. 12 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Spinat-Kartoffel-Stampf:

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Abgießen und mit dem Kartoffelstampfer stampfen.

Zwei Spinatblätter zur Seite legen. Den Rest des Spinats mit kaltem Wasser waschen und in heißem Wasser zusammenfallen lassen. Gut ausdrücken und mit dem Stabmixer pürieren.

Milch in einem Topf erwärmen und die Butter darin schmelzen. Kartoffeln und Spinat unterrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Spinatblätter hineingeben und für ein paar Sekunden frittieren. Spinatblätter entnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Sauce:

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelb mit Most, Vanillemark, einer Prise Salz und Pfeffer in einen Schneekessel geben. Im Wasserbad schaumig schlagen bis die Sabayon fest steht.

Zitronenthymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitronenthymian untermischen.

### Für den Apfel-Birnen-Ragout:

Birne und Apfel waschen, trockentupfen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone auspressen und den Saft dazugeben.

In einer Pfanne Butter schmelzen und den braunen Zucker dazugeben. Apfel- und Birnenstücke in der Pfanne kurz andünsten und mit den Zimt, Chili und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kali Schneider am 17. September 2018