

# Lachsforelle in Wermut-Sahne-Soße, Blattspinat, Reis

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Lachsforellenfilets à 200 g	250 g Kochsahne	2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

**Für die Sauce:**

3 EL Wermut	200 ml Fischfond	2 EL Speisestärke
1 Prise Zucker		

**Für den Reis:**

250 g Wildreis	250 g Langkornreis	Öl, Salz
----------------	--------------------	----------

**Für den Spinat:**

500 g Blattspinat	Muskatnuss	Öl, Salz
-------------------	------------	----------

**Für den Fisch:**

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fischfilets waschen und trockentupfen. In einer heißen Pfanne mit etwas Butter und Butterschmalz die Filets je auf der Hautseite für 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken, herausnehmen und im Ofen bis zum Servieren warmhalten.

**Für die Sauce:**

Fischfond in einem Topf erwärmen und mit Wermut und Zucker abschmecken. Eventuell mit etwas Speisestärke andicken.

**Für den Reis:**

In einem kleinen Topf das Öl erhitzen und den Reis kurz anrösten. Mit der doppelten Menge Wasser aufgießen und salzen. Bei geringer Temperatur und ohne Umrühren ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

**Für den Spinat:**

Blattspinat waschen, trockenschleudern und verlesen. Spinat in eine heiße Pfanne mit Deckel geben und bei mittlerer Temperatur circa 5 Minuten in Öl leicht dünsten, bis er in sich zusammenfällt. Abschließend mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ursula Ritter am 01. November 2021