

Forelle Müllerin Art mit Spinat und neuen Kartoffeln

Für 4 Personen

16 neue Kartoffeln	Meersalz	9 EL Butter
1 Bund Petersilie	800 g junger Spinat	1 Schalotte
4 EL Olivenöl	Pfeffer, Muskat	4 Forellenfilets à 130 g
Saft von 1 Zitrone	4 EL Mehl	

Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln und mit 2 EL Olivenöl in einem Topf anbraten. Spinat nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen und Flüssigkeit offen einkochen lassen. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss 1 EL Butter zugeben und schmelzen lassen. Die Forellenfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Zitronensaft darüber träufeln. Etwa 5 Minuten ziehen lassen. Die Filets in Mehl wenden. In einer großen Pfanne 2 EL Butter und 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Forellen bei mittlerer bis kräftiger Hitze pro Seite 4 Minuten braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Die restliche Butter in die Pfanne geben, bräunen und über die Forellen gießen. Mit restlicher Petersilie bestreut servieren. Die Forelle zusammen mit dem Blattspinat und den neuen Kartoffeln auf Teller anrichten und servieren.

Frank Buchholz am 15. April 2013