

# Lachsforellen-Filet Müllerin mit Nuss-Butter, Spinat

## **Für 2 Personen:**

### **Für die Lachsforellen:**

2 Lachsforellen                      Mehl, Salz, Pfeffer                      Butterschmalz

### **Für die Mandel-Nuss-Butter:**

60 g Butter                              50 g Mandel-Blättchen      1 EL Zitronen-Abrieb  
3 EL Zitronen-Saft                      Salz, Cayenne-Pfeffer

### **Für den Spinat:**

250 g TK-Spinat                              50 g Bacon                              1 große Schalotte  
Butterschmalz                              50 ml Wein-Reduktion      70 g Schmand  
Salz, Arabiata

### **Für die Kartoffeln:**

260 g vorw. festk. Kartoffeln      Salz                                      1 Zweig Rosmarin  
2 EL gehackte Petersilie

**Für die Lachsforellen:** Die Forellen waschen, trocken reiben und den Schleim entfernen.

Nach dem Filetieren sorgfältig alle Gräten ziehen.

Beide Seiten salzen und pfeffern. Die Hautseiten mit Mehl bestäuben.

Die so vorbereiteten Forellen-Filets nun in einer Pfanne mit Butterschmalz langsam braten. Um das Zusammenziehen der Haut zu unterdrücken, sollte man die Filets leicht gesamtflächig beschweren, was z. B. mit einem passenden Topf gelingt.

Das Braten ist zu beenden, wenn das Filet auf der Oberseite fast vollständig weiß geworden ist. Die Filets nicht wenden, sondern im Backofen bei 70°C warmhalten.

### **Für die Mandel-Nuss-Butter:**

Die Butter gemeinsam mit den Mandel-Blättchen in einem kleinen Topf schäumend braten; dabei beständig umrühren.

Wenn der Schaum langsam hellbraun wird, den Topf vom Herd nehmen und die anderen Zutaten unter Rühren hinzufügen.

**Für den Spinat:** Den Spinat über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Bacon und Zwiebel klein schneiden.

Den Bacon in wenig Butterschmalz anbraten, Schalotten-Würfel hinzufügen, dünsten lassen. Danach den Spinat hinzugeben und unter langsamem Rühren schmoren lassen bis sich die Flüssigkeit sichtbar reduziert hat. Nun mit der Wein-Reduktion, dem Schmand ablöschen und die Flüssigkeit so lange reduzieren lassen bis beim Rühren für kurze Zeit der Pfannen-Boden sichtbar bleibt. Abschließend den Spinat mit Salz und Arabiata abschmecken.

**Für die Kartoffeln:** Die Kartoffeln schälen und in relativ kleine Stücke schneiden.

Die Rosmarin-Nadeln hacken und in ein Tee-Ei geben.

Die Kartoffeln in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und das gefüllte Tee-Ei hinzufügen. Wenn die Kartoffeln zu kochen beginnen, sind es noch 14 min. bis sie gar sind. Nach dem Abgießen die gehackte Petersilie untermischen.

**Anrichten:** Am besten wäre es, wenn man die obigen Kochvorgänge gleichzeitig ablaufen lassen könnte. Dafür hat man meist keine Möglichkeit. Also wird man die Mandel-Nuss-Butter zuletzt zubereiten.

Beim Anrichten wird die Mandel-Nuss-Butter auf die mit Hautseite nach oben vorgelegten Forellen-Filets verteilt.

NN am 21. Oktober 2021