

## Rezept

# Forellenfilets in Pergament

Ein Rezept von Forellenfilets in Pergament, am 08.06.2023

## Zutaten

<b>500 g</b> Spinat	Salz
<b>1</b> kleine Salatgurke	1/2 Bio-Zitrone
<b>4</b> Knoblauchzehen	<b>2 TL</b> Koriandersamen
Pfeffer aus der Mühle	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>8</b> Forellenfilets ohne Haut (je 80-100 g; ersatzweise Saibling, Scholle oder Seezunge)	<b>2 EL</b> cremige saure Sahne
<b>4</b> Bögen Pergamentpapier	<b>2 TL</b> scharfer Senf

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

## Zubereitung

1. Vom Spinat die dicken Stiele abknipsen und welke Blätter aussortieren. Spinat im Waschbecken in viel kaltem Wasser schwenken und gut waschen. So oft wiederholen, bis das Wasser sauber bleibt. Wenig Wasser im Topf zum Kochen bringen und salzen. Spinat in den Topf werfen, Deckel auflegen und den Spinat 1-2 Minuten erhitzen, bis die Blätter zusammenfallen. In ein Sieb schütten, kalt überbrausen und abtropfen lassen.
2. Die Gurke schälen und der Länge nach aufschneiden. Die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, Gurke quer in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen, die Schale dünn abschneiden und in feine Streifen schneiden, den Saft auspressen. Knoblauch schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden.
3. Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 180 Grad). Die Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie würzig duften. In den Mörser geben und fein zerstoßen. Spinat zerpflücken und mit Gurke, Zitronenschale, Knoblauch und Koriander mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Pergamentpapierbögen auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit dem Öl einpinseln. Die Hälfte der Spinatmischung darauf löffeln. Forellenfilets mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 2 Filets auf den Spinat legen, übrigen Spinat darüber verteilen. Papier zusammenfalten und die Enden gut zusammendrücken und -drehen. Päckchen auf das Backblech legen und den Fisch im Ofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen. Im Papier auf den Tisch stellen. Saure Sahne mit dem Senf verrühren und mit Salz würzen. Die Päckchen öffnen, die Senfsahne über dem Spinat verteilen.