

Rezept

# Forellenfilets mit Mangoldgmias

Ein Rezept von Forellenfilets mit Mangoldgmias, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> roter oder weißer Mangold	<b>1</b> kleine Zwiebel
<b>1 1/2 EL</b> kalte Butter	<b>2 Prisen</b> Zucker
Salz	<b>300 ml</b> Gemüsebrühe
<b>100 g</b> Sahne	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss	<b>1 Spritzer</b> frisch gepresster Zitronensaft
<b>8</b> Forellenfilets (ja ca. 100 g, mit Haut)	<b>2</b> Eier (Größe M)
<b>3 EL</b> Mehl	<b>120 g</b> Mandelblättchen
frisch gepresster Saft von 1/2 Zitrone	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>6 EL</b> Butterschmalz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal

## Zubereitung

1. Für das Gemüse Mangold waschen und putzen. Die Stiele von den Blättern abschneiden, dicke Stiele längs halbieren. Stiele schräg in ½ cm breite Stücke schneiden, die Blätter in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen. Darin die Zwiebel in ca. 4 Min. goldgelb anbraten. Mangoldstiele dazugeben, mit Zucker und Salz würzen und 5 Min. dünsten. Mit 150 ml Gemüsebrühe ablöschen, abdecken und bei geringer Hitze ca. 3 Min. köcheln lassen. Mangoldblätter unterrühren, übrige Brühe aufgießen, abgedeckt 10 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen für den Fisch die Forellenfilets mit einer Pinzette von den Gräten befreien. Die Eier in einem tiefen Teller mit einer Gabel verrühren. Mehl und Mandeln jeweils ebenfalls in tiefe Teller geben.
4. Die Sahne zum Mangoldgemüse gießen und in ca. 5 Min. sämig einkochen lassen. Kurz vorm Servieren restliche Butter klein schneiden und unter das heiße Gemüse rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.
5. Zwischendurch die Forellenfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, dann nur die Fleischseite durchs Ei ziehen und in die Mandeln drücken. Das Butterschmalz in zwei großen Pfannen schmelzen. Darin Filets zuerst auf der Mandelseite in ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann vorsichtig wenden und ca. 1 Min. auf der Hautseite braten. Pfannen vom Herd nehmen und die Forellenfilets noch so lange in der Pfanne ziehen lassen, bis das Fett nicht mehr bruzelt. Das dauert ca. 3 Min.

6. Das Mangoldgemüse mit den kross gebratenen Forellenfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.