

Rezept

Lachsforelle mit Wacholder, Lorbeer und jungem Spinat

Ein Rezept von Lachsforelle mit Wacholder, Lorbeer und jungem Spinat, am 23.04.2024

Zutaten

1 küchenfertige ganze Lachsforelle (ca. 1,25 kg)	Meersalz (z.B. Fleur de Sel)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	3 Zweige Dill
3 TL weiche Butter	4 Wacholderbeeren
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL Senfkörner
2 Lorbeerblätter	100 ml Weißwein
500 g junger Blattspinat	200 g Staudensellerie
2 EL Butter	200 g Sahne
Salz	frisch geriebene Muskatnuss
Alufolie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

- Den Backofen auf 100° (Ober und Unterhitze) vorheizen. Den Fisch von innen und außen kalt abbrausen, evtl. Blutreste im Bauchraum entfernen und mit Küchenpapier trockentupfen. Flossen und Kiemen mit einer Fischschere entfernen. Innen und außen mit Meersalz und Pfeffer würzen.
- Den Dill waschen, trockenschütteln und mit 1 TL Butter in den Fischbauch geben. Wacholderbeeren und Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Alufolie etwa 20 cm länger als die Lachsforelle abmessen und doppelt nehmen. Die Enden hochklappen, so dass keine Flüssigkeit austreten kann. Die Folie mit 2 TL Butter bestreichen, Wacholder-, Pfeffer- und Senfkörner sowie den Lorbeer darauf verteilen. Den Fisch darauflegen, mit Wein beträufeln der Folie verschließen und auf einem Blech im Ofen (Mitte) in 1 Std. 15 Min. garen.
- Den Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Staudensellerie putzen und schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf (24 cm Ø) aufschäumen. Sellerie darin in 2 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, Spinat zugeben und unter Rühren 1 Min. weiter garen. Die Sahne dazugießen, aufkochen und in 2-3 Min. sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
- Die Lachsforelle aus dem Ofen nehmen, Alufolie vorsichtig öffnen, die Haut abziehen und das Fischfleisch von den Gräten lösen. Die Filets mit dem heißen Gemüse und der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Nach Geschmack mit dem Sud aus der Folie beträufeln und mit gestampften oder gebratenen Kartoffeln, feinen langen Nudeln (z. B. Capellini) oder Reis servieren und z. B. mit Dill garnieren.