

## Rezept

# Roh marinierte Bachforelle mit Meaux-Senf und Blattspinat

Ein Rezept von Roh marinierte Bachforelle mit Meaux-Senf und Blattspinat, am 07.11.2024

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> frische Bachforelle, ca. 500 g (ausgenommen und filetiert) | <b>200 g</b> grober Blattspinat (Winterspinat) |
| <b>80 g</b> Preiselbeeren, frisch oder TK                           | <b>50 g</b> gelbes Herz vom Friséesalat        |
| <b>2 EL</b> Meaux-Senf (körniger Senf)                              | <b>1 EL</b> Zucker                             |
| <b>100 ml</b> bestes Olivenöl                                       | <b>1 TL</b> süßer Senf                         |
| <b>10 ml</b> Sojasauce  | <b>1 EL</b> feiner Rotweinessig                |
|   | Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle          |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Die Forellenfilets mit einer Pinzette von eventuell verbliebenen Gräten befreien und kalt stellen.

---

2. Vom Blattspinat die groben Stiele entfernen, zwei- bis dreimal in kaltem Wasser waschen, trocken schleudern und beiseitestellen. Den Friséesalat waschen und trocken schleudern.

---

3. In einem kleinen Topf Preiselbeeren und Zucker vermischen und bei mittlerer Hitze köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen und beiseitestellen.

---

4. Für die Marinade in einer kleinen Schüssel beide Senfsorten, Olivenöl, Rotweinessig und Sojasauce mit dem Schneebesen zu einer glatten Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer nicht zu kräftig würzen. Einen großen Teller dünn mit ca. einem Drittel der Marinade bepinseln.

---

5. Die Forellenfilets vom Schwanzstück beginnend mit einem scharfen Messer schräg in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander auf dem bestrichenen Teller auslegen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit einem weiteren Drittel der Marinade dünn bepinseln.

---

6. Friséesalat und Blattspinat in feine Stücke zupfen und in einer großen Schüssel vermischen. Mit der restlichen Marinade anmachen, salzen und pfeffern. Auf einer Servierplatte anrichten, die marinierten Forellenfilets darauflegen und mit den Preiselbeeren garniert servieren.