

Forelle mit Parmesan-Rahm-Spinat

Für 2 Portionen:

2 Forellen à 500 g	500 g TK-Spinat	1 Bund Petersilie
1 Zitrone	3 Knoblauchzehen	1 Bund Rosmarin
150 g Mehl	2 Schalotten	60 g Parmesan, frisch
100 ml Weißwein	150 ml Sahne	Butter
Salz, Pfeffer		

Spinat auftauen lassen. Forelle innen und außen gründlich abwaschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie grob kleinschneiden. Zitrone in Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden.

Rosmarin, Zitronenscheiben, Petersilie und Knoblauchscheiben gleichmäßig in die Forellen füllen. Die Forellen mit Küchengarn umwickeln und fixieren. Mehl auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und die Forellen darin wälzen.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer großen Pfanne Butter erhitzen. Forellen von beiden Seiten 23 Min. scharf anbraten. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im Ofen ca. 15 Min. zu Ende garen.

Schalotten und letzte Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Parmesan grob reiben. In einem kleinen Topf etwas Butter erhitzen. Schalotte und Knoblauch anschwitzen. Spinat hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen.

Sahne hinzugeben und 3-4 Min. leicht köcheln lassen.

Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Christian Ruffer am 20. Juni 2025