

Forellenröllchen auf Spinat

Zutaten

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

Butter fürs Dämpfkörbchen

6 kleine Forellenfilets, ohne Haut, ca. 500 g

einige Tropfen Zitronensaft

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Spinat:

1 Knoblauchzehe, gepresst

¼ TL Koriandersamen, zerdrückt

Butter zum Dämpfen

600 g Spinatblättchen

1 dl Saucehalbrahm

Salz

Pfeffer aus der Mühle

einige Spinatblättchen zum Garnieren



Zubereitung

1. Forellenfilets längs halbieren, mit Zitronensaft beträufeln, würzen. Mit der Hautseite nach innen aufrollen. Schnecken auf das gebutterte Dämpfkörbchen legen, zugedeckt 4-5 Minuten pochieren.
2. Für den Spinat Knoblauch und Koriander in der Butter andämpfen. Spinat dazugeben, zugedeckt zusammenfallen lassen. Kochflüssigkeit abgiessen. Rahm begeben, ca. 5 Minuten köcheln, würzen. Spinat auf vorgewärmte Teller verteilen, Forellenröllchen darauf geben, garnieren.

Dazu passen Salzkartoffeln, Reis oder Nudeln.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 255 kcal, 31g Eiweiss, 14g Fett, 2g Kohlenhydrate.