

Lachsforellen-Filet mit Mandelbutter auf Spinatbett

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets à 150 g	50 g Butter	1 Zitrone
4 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

800 g Blattspinat	2 große Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
4 EL Butterschmalz	2 EL Olivenöl	1 TL Christstollengewürz
Chilipulver	Salz	Pfeffer

Für die Weißwein-Sauce:

200 ml Sahne	1 Bund Dill	1 Zitrone
100 ml trockenen Weißwein	50 ml Fischfond	1 Tasse Milch
100 g kalte Butter	Mehl	Salz, Pfeffer

Für die Pastinaken:

2 große dicke Pastinaken	80 g Cranberries	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
2 EL Olivenöl	grobes Salz	

Für die Mandelbutter:

400 g Mandeln	75 g Butter
---------------	-------------

Für den Fisch die Zitrone halbieren und auspressen. Die Hautseite der Filets mehlieren, mehrfach einschneiden und auf der anderen Seite mit Zitronensaft beträufeln, pfeffern und salzen. Butter mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Fischfilets darin bei kleiner Hitze auf der Hautseite anbraten. Dabei ständig mit dem Bratenfett übergießen. Nicht zu lange braten, denn der Fisch soll noch rot und saftig sein.

Für den Spinat diesen putzen, waschen, abtropfen lassen, abkochen und leicht ausdrücken. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durch die Presse drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze dunkelbraun anbraten. Knoblauch dazugeben und etwa eine halbe Minute anbraten. Chili aus der Mühle und Christstollengewürz hinzufügen und bei starker Hitze etwa eine Minute rösten. Spinat portionsweise hinzugeben und alles gut salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die Pfanne, in die der Fisch gebraten wurde, mit Fischfond ablöschen. Sahne und Milch dazugeben, aufkochen lassen und mit Weißwein auffüllen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft hinzufügen. Butter nach und nach dazu rühren und bei mittlerer Hitze andicken, bis die gewünschte Sämigkeit entstanden ist, notfalls etwas Mehl dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill hacken und unterrühren. Sauce abschließend mit dem Pürierstab aufschäumen. Für die Mandelbutter Mandeln in der Moulinette zerkleinern, anschließend goldbraun in der Pfanne anrösten, Butter hinzugeben und schmelzen lassen.

Für die Pastinaken diese schälen, in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit einem Stern-Keksausstecher in mundgerechte Sterne ausstechen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pastinaken von allen Seiten schön braun anbraten. Pfefferkörner, grobes Salz und Cranberries zerstoßen und wenn die Pastinaken weich sind, die Mischung über die Pastinaken geben, durchrühren und ein paar Minuten ziehen lassen.

Gebratene Lachsforellenfilets mit Mandelbutter auf Tellern anrichten. Spinat mit der Weißwein-Dill-Sahnesauce daneben geben und mit Stern-Pastinaken garniert servieren.

Harry Grötz am 06. Dezember 2016