

Forelle Müllerin, Mandel-Spinat, Zitronen-Butter

Für zwei Personen

2 Forellenfilets	1 Schalotte	2 Zitronen
1 Sellerie	200 g Baby-Spinat	4 EL Mehl
100g gehobelte Mandeln	3 EL Butter	gemischte Kräuter
1 EL Rapsöl (kaltgepresst)	Pflanzenöl	Olivenöl
1 Lorbeerblatt	Meersalz, Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer

Den Sellerie schälen, in grobe Würfel schneiden und mit einem Lorbeerblatt in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Anschließend herausnehmen, abtropfen lassen und mit einem Bunsenbrenner rösten. Den Sellerie mit Olivenöl einpinseln und mit einer Prise Meersalz sowie schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Zitronen schälen und in Filets schneiden (dabei drei bis vier breite Streifen der Zitronenschale aufheben). Zwei Esslöffel Butter in einer kleinen Schwenkpfanne aufschäumen und leicht „nussig“ werden lassen. Die Zitronenschale und die Filets hineingeben, zusammen aufkochen, vom Herd nehmen und mit einer Prise Cayenne abschmecken (in der Resthitze zerfallen die Zitronenfilets und geben den Geschmack an die Butter ab).

Die Schalotte schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Stiele vom gewaschenen Baby-Spinat zupfen.

Die gehobelten Mandeln mit dem Rapsöl in einer Pfanne rösten, die Schalottenstreifen zugeben und mit anschwitzen. Den Babyspinat hineingeben, einmal kurz durchschwenken und mit einer kleinen Prise Salz würzen. Die Forellenfilets auf der Hautseite mit etwas Mehl bestäuben, in eine kalte Pfanne mit Pflanzenöl setzen und bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Dabei die Forellenfilets leicht nach unten drücken, damit sich die Haut nicht zusammenzieht und gleichmäßig geröstet wird. Nun die Seite ohne Haut mit einer Prise Salz würzen und das Forellenfilet wenden, sobald die Haut knusprig braun geworden ist. Eine Flocke Butter in die Pfanne geben, aufschäumen lassen und die Pfanne vom Herd nehmen (die knusprige Haut des Fisches nicht mit der Butter übergießen, da sie sonst wieder weich wird!).

Die gemischten Kräuter mit einer Prise Salz und dem Rapsöl marinieren.

Den Mandelspinat mittig auf zwei Tellern anrichten und die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf setzen. Die geblähten Selleriewürfel darum verteilen, den Kräutersalat auf der Forelle anrichten und mit der Zitronenbutter umträufeln.

Alexander Herrmann am 24. Februar 2015