

Forellenröllchen auf Spinat

swissmilk

Zutaten

4 Portionen

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 Saucenhalbrahm

Salz

Pfeffer aus der Mühle

einige Spinatblättchen zum Garnieren



Zubereitung

Zubereiten: 30min

Auf dem Tisch in: 30min

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.

Energie: 1068kJ / 255kcal, Fett: 14g, Kohlenhydrate: 2g, Eiweiss: 31g