

Fischrezepte

Bachforellenfilet Mit Roten Rüben Und Spinat

Anzahl: 6 Personen - Gattung: Fisch, Gemüse, Braten, Süßwasser

6 Bachforellenfilets a. 180 g
Salz, weißer Pfeffer
Olivenöl

Butter zum Braten
1/2 Zitrone; den Saft

GEMÜSE

12 kleine Rote Rüben
1 Essl. Kümmel
1 Schuss Essig
Salzwasser zum Kochen
200 g Blattspinat
6 Schalotten (fein gehackt)

Einige Zehen Knoblauch
6 Nussgroße Stücke Butter
Salz, weißer Pfeffer
Geriebene Muskatnuss
125 ml Gemüsefond

WEISSWEINBUTTER

100 g Butter
2 Essl. Schalotten

125 ml Weißwein

ROTWEINBUTTER

100 g Butter
2 Essl. Roten Zwiebel

1 Essl. Balsamico
125 ml Rotwein

45 Minuten, einfach Von den Bachforellenfilets die Bauchlappen entfernen. Verbliebene Gräten mit einer Fischpinzette zupfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, auf der Hautseite in einer Mischung aus Olivenöl und Butter kross braten.

Die Roten Rüben in kochendes Salzwasser legen. Essig und Kümmel zugeben und gar kochen (dauert je nach Größe 20 bis 30 Minuten). Die Rüben noch heiß schälen und in 5 mm-Scheiben schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen, fein geschnittenen Knoblauch und Schalotten darin anschwitzen. Geputzten Blattspinat zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen, mit Gemüsefond ablöschen. Den Spinat lediglich 1 bis 2 Minuten durchschwenken (bis er zusammenfällt).

Für die Rotweinbutter: Den roten Zwiebel in Butter anschwitzen mit Rotwein ablöschen, einreduzieren lassen, mit kalter Butter montieren und mit Balsamico abschmecken.

Für die Weißweinbutter: Die Schalotten in Butter anschwitzen mit Weißwein ablöschen, einreduzieren lassen, mit kalter Butter montieren.

Die Rübenscheiben in der restlichen Butter leicht anbraten. Auf Tellern Rüben und Blattspinat anrichten, mit der Bachforelle servieren.