# Gebratenes Forellenfilet mit Petersilienerdäpfel und Spinat





Dauer: Mittel
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
<b>Verfasst von:</b> Martina Höfelmaier

### Zutaten

Fisch	
4	Forellenfilets
	Zitronensaft und Zitronenabrieb
	Petersilie und Dill
	Salz
	etwas Butter

Petersilienerdäpfel

	700 G	Erdäpfel	
		frische gehackte Petersilie	
		Salz	
•••		etwas Butter	
Spinat			
	1	gelbe Zwiebel	
	2	Knoblauchzehen	
	500 G	Blattspinat	
•••	1 EL	Butter	
		Salz	
		Pfeffer und etwas Muskat	
000			

### Zubereitung

#### **Fisch**

1. Die Filets mit einer Pinzette von den Gräten befreien und würzen.

Die Fischgräten spürt man leicht, wenn man mit dem Finger über das Forellenfilet-Fleisch streicht.

- 2. In einer Pfanne wenig Butter erhitzen und die Forellenfilets an der Haut anbraten.
- 3. Kurz vor Garende, den Fisch umdrehen und fertig braten.

## Petersilienerdäpfel

- 1. Erdäpfel mit Schale dämpfen.
- 2. Erdäpfel schälen, in Butter schwenken und salzen.

3. Mit frisch gehackter Petersilie verfeinern.

### Für den Spinat

- 1. Blattspinat waschen und trockenschleudern.
- 2. in Streifen schneiden, und dickere Stiele fein hacken.
- 3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfelig schneiden, und in einer Pfanne, in Butter glasig anschwitzen.
- 4. Den Blattspinat zugeben, und kurz bei mittlerer Hitze braten bis der Spinat zusammenfällt.
- 5. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag