

**Frisch gekocht**  
**Freitag, 2. Juni 2017**



**Rezept von Alexander Fankhauser**

### **Pochiertes Röllchen von der Lachsforelle mit Blattspinat**

**35 Minuten/ aufwendig**



---

#### **Zutaten für 4 Personen**

600 g Lachsforellenfilet, Salz, Pfeffer, Dijon-Senf, 1 reife Mango, Pfefferkörner zum Pochieren, Weißwein, Lorbeerblatt, 1 gehackte Zwiebel, 125 ml Weißwein, 125 ml Rindsuppe, 250 ml Obers, 200 g frischer Blattspinat, 3 gehackte Schalotten, 4 gehackte Knoblauchzehen, Butter zum Braten.

#### **Zubereitung**

Von der Lachsforelle der Länge nach ca. 4 mm dicke Streifen abschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen.

Die Mango schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, auf dem vorbereiteten Lachsforellenfilet verteilen. Vorsichtig einrollen und mit einem kleinen Spieß befestigen.

In einer geräumigen Pfanne etwas Weißwein mit Wasser, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und gehackter Zwiebel erhitzen, die vorbereiteten Röllchen darin glasig pochieren.

Für die Sauce den Weißwein stark einkochen, Suppe zugeben und wiederum stark reduzieren. Mit Obers aufgießen und aufkochen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Spinat die gehackten Schalotten in etwas Butter glasig anschwitzen, dann den Knoblauch und den Spinat zugeben. Den Spinat zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die pochierten Lachsforellenröllchen auf dem Blattspinat anrichten und die aufgeschäumte Sauce rundum verteilen.