

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