

**Frisch gekocht**  
**Montag, 21. November 2016**



**Rezept von Alexander Fankhauser**

### **Forellenfilet mit Blattspinat und Tomaten-Kapern-Butter**



**30 Minuten/ aufwendig**

#### **Zutaten für 4 Personen**

4 Forellenfilets à 180-200 g, Dijon-Senf, Brösel und Mehl, Olivenöl zum Braten, Salz, Pfeffer, 1/8 l Weißwein, 1/16 l Fischfond, 3 Knoblauchzehen (in feine Streifen (Julienne) geschnitten), 1 EL Kapern, einige EL kalte Butter, 2 EL gehackte Petersilie, Zitronensaft, Fruchtfleisch von 3 Tomaten (würfelig geschnitten). Für den Spinat: 1 gehackte Zwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen, Olivenöl, 3 Hände voll frischer Blattspinat Salz, Pfeffer, Muskatnuss. Außerdem: 8 speckige Kartoffeln, Butter.

#### **Zubereitung**

Die Kartoffeln schälen, in attraktive Form schneiden (tournieren) und in gesalzenem Wasser kochen. Etwas Butter mit Kochwasser erhitzen und die fertigen Kartoffeln darin schwenken. Mit Salz abschmecken und mit der Hälfte der gehackten Petersilie vollenden.

Die gehackte Zwiebel in Olivenöl glasig anschwitzen. Gehackten Knoblauch zugeben und den gut gewaschenen Blattspinat dazu geben. Kurz garen, die zusammengefallenen Spinatblätter mit Salz, Pfeffer sowie einer Prise geriebener Muskatnuss würzen.

Den in Julienne geschnittenen Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit etwas Fischfond aufgießen. Kapern zugeben und einkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas kalte Butter einrühren. In die sämige Sauce die Tomatenwürfel sowie die verbliebene gehackte Petersilie zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Forellenfilets würzen und auf der Hautseite mit Senf bestreichen. Zuerst mit Brösel, dann mit Mehl bestreuen und in Olivenöl auf der Hautseite knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen, kurz rasten lassen.

Forellenfilet mit dem Spinat, den Kartoffeln und der Tomaten-Kapern-Butter anrichten.