

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“



Kärntner Forelle mit Petersilkkartoffeln und Babyspinat

Koch: Franz Huditz, Gastronom

Lokal: Seerestaurant Kropfischbad in Krumpendorf am Wörthersee

Zutaten:

1 Forelle im Ganzen

etwas Dill

Petersilie

Zitrone

Mehl

Salz

Pfeffer

Butter

2 Kartoffeln

Petersilie

Salz

Butter

20 dag. Babyspinat

6 Datterini-Tomaten

1 Knoblauchzehe

½ Zwiebel

etwas Muskatnuss

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Zubereitung:

Zuerst die festkochenden Kartoffeln schälen und in Viertel schneiden. Danach ins Wasser geben und das Ganze salzen. Während die Kartoffeln kochen, den Fisch vor- und zubereiten: Die Forelle innen salzen und pfeffern, gefüllt wird der Fisch mit etwas Dill, er verleiht eine säuerliche Note, Petersilie und Zitrone. Die Forelle wird dann in Mehl gewendet und in einer heißen Pfanne beidseitig in Öl angebraten. Danach kommt der Fisch für 4 Minuten bei 160 Grad bei Ober- und Unterhitze ins Backrohr. Die gekochten Kartoffeln in Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer verfeinern. Zuguterletzt die Petersilie dazugeben.

Für den Babypinac Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen. Danach folgen die Datterini-Tomaten. Kurz danach den Babypinac dazugeben. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.