Forellenfilets in Biersoße

Fisch-Gerichte » Forellen-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Zwiebel(n)
- » 1kg junger Blattspinat
- » 800g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 30g Butter/Margarine
- » 30g Mehl
- » 150ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 100g Schlagsahne
- » 250ml Weizenbier
- » 1 Prise Zucker
- » 4 Forelle(n)
- » 1 Zitrone(n)
- » 1-2 Lorbeerblatt/ -blätter
- » 6-8 Pfefferkörner
- » Dill

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Zwiebeln abziehen, eine Zwiebel fein würfeln. Spinat putzen, waschen. Kartoffeln schälen, waschen, in Salzwasser 20min garen. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Unter ständigem Rühren nach und nach mit Brühe, Sahne und Bier ablöschen. Soße aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und warm halten.

2. Fisch waschen und trockentupfen. Zitrone waschen und in dicke Scheiben schneiden. Restliche Zwiebel in Spalten schneiden. 750ml Wasser, Zitronenscheiben, Zwiebelspalten, Salz, Lorbeer und Pfefferkörner aufkochen lassen. Fisch vorsichtig zufügen und bei schwacher Hitze 3-4min gar ziehen lassen.

3. Inzwischen den Spinat in kochendem Salzwasser 1-2min garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen. Fisch aus dem Sud heben. Kartoffeln, Spinat und Fisch mit Pfeffer bestreuen und mit etwas Soße auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Dill und Zitrone garnieren. Restliche Soße dazu servieren.

Nährwerte: 430kcal/E28g/F18g/KH34g pro Portion

angelegt am: 21.06.2006 Rezept-Nr: 2090

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke