Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Zarte Lachsforelle mit Kürbis-Spinat und Sesamkartoffeln

[caption id="attachment_11236" align="aligncenter" width="850" caption="Zarter frischer Fisch ist eine Delikatesse."] [/caption]

Das Fleisch der Lachsforelle wird beim Anbraten durch seine Haut geschützt. Diese wird knusprig und kann dann entweder mitgegessen werden oder einfach abgezogen werden. Der Trick für ein zartes Fischfilet liegt dann im Finish. Erst kurz vor dem Wenden auf der Fleischseite würzen. Die Pfanne dann von der Hitzequelle wegziehen. Die Resthitze reicht, um das Filet sanft in 1-2 Minuten garziehen zu lassen. So bleibt`s saftig.

Zutaten

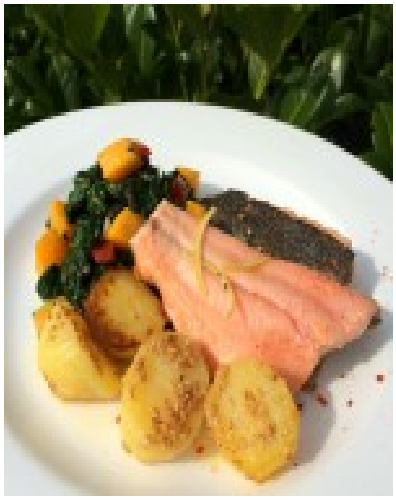
für 4 Personen

- 4 x Lachsforellenfilets mit Haut, entgrätet
- Wenn gewünscht: etwas Fenchel, frisch gemahlen
- Etwas Mehl zum Bestäuben
- 500 g frischer Spinat

- 150 g Kürbis
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Muskatnuss
- Etwas Zitronenabrieb
- 1 Tomate, fein gewürfelt
- 125 ml Sahne oder Creme fraiche
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1-2 TL Butter
- 800 g Kartoffeln, festkochend oder vorwiegend festkochend
- 4 EL Sesamsamen
- Etwas Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung
Für den **Kürbis-Spinat** den Kürbis waschen und in 1 cm dicke Würfel schneiden sowie die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Kürbis, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl zwei Minuten anbraten. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen, Deckel aufsetzen und 5 -6 Minuten dünsten.
In der Zwischenzeit den Spinat gründlich waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Dann abgießen, kalt abschrecken, gut ausdrücken und grob schneiden. Den Spinat zum Gemüse in die Pfanne geben. Sahne oder Creme fraiche zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Muskatnuss würzen. Das Ganze einige Minuten sanft köcheln. Zum Servieren noch etwas Butter und die Tomatenwürfel untermengen.

Für die **Sesamkartoffeln,** die Kartoffel in einem großen Topf mit Wasser gar kochen. Dann abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Die Kartoffeln halbieren und in einer Pfanne mit Öl, Sesamsamen, Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Die **Lachsforellenfilets** auf der Hautseite salzen, pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben und das überschüssiges Mehl abklopfen. Die Filets in einer großen Pfanne mit Öl auf der Hautseite bei mittlerer Hitze knusprig braten. Sobald die Haut knusprig und goldbraun ist, die Filets auf der Fleischseite würzen und umdrehen. Pfanne sofort auf die Seite stellen und die Filets 1-2 Minuten nachziehen lassen.
In der Zwischenzeit den Kürbis-Spinat und die Sesam-Kartoffeln auf (vorgewärmten) Tellern anrichten. Die zarten Fischfilets anlegen und servieren.

Dazu schmeckt einen grüner Salat. Wer möchte serviert noch ein wenig flüssige, erwärmte Butter zum Fisch. Oder ein hochwertiges, kaltgepressten Öl, in dem Kräuter, Zitronenschale und Knoblauch eingelegt wurden.