Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Lachsforelle mit Kürbis-Spinat und Sesamkartoffeln

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.