

Hauptspeise



# Forelle mit Parmesan-Rahm-Spinat

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 45 min Kochzeit

🔥 1.268 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International

🐟 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

2 frische Forellen à 500 g

500 g TK-Spinat

1 Bund Petersilie

1 Zitrone

3 Knoblauchzehen

1 Bund Rosmarin

150 g Mehl

2 Schalotten

60 g Parmesan, frisch

100 ml Weißwein

150 ml Sahne

Butter zum Braten

Salz & Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Spinat auftauen lassen. Forelle innen und außen gründlich abwaschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie grob kleinschneiden. Zitrone in Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 Rosmarin, Zitronenscheiben, Petersilie und Knoblauchscheiben gleichmäßig in die Forellen füllen. Die Forellen mit Küchengarn umwickeln und fixieren. Mehl auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und die Forellen darin wälzen.
- 3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer großen Pfanne Butter erhitzen. Forellen von beiden Seiten ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im Ofen ca. 15 Min. zu Ende garen.
- 4 Schalotten und letzte Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Parmesan grob reiben. In einem kleinen Topf etwas Butter erhitzen. Schalotte und Knoblauch anschwitzen. Spinat hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen. Sahne hinzugeben und 3 – 4 Min. leicht köcheln lassen. Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Forellen aus dem Ofen holen und zusammen mit dem Parmesan-Rahm-Spinat auf Tellern anrichten.

# Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	492kJ /117kcal	5.309kJ /1.268kcal
Fett	5g	49g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	24g
Kohlenhydrate	6g	70g
davon Zucker	1g	10g
Eiweiß	12g	129g
Salz	0g	3g