

Forellenfilet auf Spinatbett mit Süsskartoffel-Chips

Fisch und Chips mal ein wenig anders. Das tolle Rezept für Forellenfilets auf Spinatbett mit Süsskartoffel-Chips überzeugt Groß und Klein. Einfach lecker.

Verfasser: Lisa

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Foto: Lisa

Zutaten

300 g	Forellenfilets
200 g	Blattspinat
2 Stk.	Süßkartoffeln
4 EL	Mehl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Gewürze
2 EL	Pflanzenöl

Zubereitung

1. Für das Forellenfilet auf Spinatbett mit Süsskartoffel-Chips zuerst den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Süßkartoffeln nicht abschälen, dafür gut abwaschen und in Spalten schneiden. Diese nun in einen Bräter legen, etwas Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Das Ganze nun in den Backofen geben und die Chips circa 25 – 30 Minuten backen lassen. Nach jeweils 10 Minuten die Kartoffelchips wenden, damit sie weich und knackig werden. Dann aus dem Ofen nehmen.
3. Während dieser Zeit Mehl mit Salz, Pfeffer und den restlichen Gewürzen miteinander vermischen und auf einen Teller schütten. Die Forelle von beiden Seiten gut abspülen und mit

einem Küchenkrepp trocken tupfen. Dann von beiden Seiten in die Gewürze tauchen, fast so als würde man sie panieren.

4. Kurz vor Ende der Garzeit der Chips in einer beschichteten Pfanne das Öl heiß werden lassen und den Fisch von der Hautseite her zuerst anbraten. Nach circa 3 Minuten wenden und abermals anbraten lassen.
5. In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen, den Spinat hinzugeben, und bis der Fisch fertig gebraten ist, dünsten. Danach zuerst den Spinat auf einen Teller schön anrichten, den Fisch drauf geben und die Kartoffel-Chips dazugeben. Alles sofort heiß servieren.

Tipp

Zu den Forellenfilets auf Spinatbett mit Süsskartoffel-Chips schmeckt ein frischer Quarkdip besonders lecker. Auch selbst gemachtes Zaziki passt gut dazu. Einfach mal probieren und dem eignen Geschmack anpassen. Ein frischer Salat der Saison kann ebenfalls nie schaden!