



März 2022: Forelle auf grünem Bett

Zutaten (für 2 Personen):

- » 400 g Blattspinat
- » 1 kleine Zwiebel
- » 1 TL Mehl
- » 125ml fettarme Milch
- » 4 kleine Forellenfilets
- » 5 EL Weißwein
- » 1 Ei
- » 2 EL fettarmen Joghurt
- » Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Den gewaschenen Spinat in einen Topf geben, würzen mit Salz und Pfeffer, aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Die Zwiebel in Öl leicht anrösten, Mehl dazugeben, mit kalter Milch glatt rühren und unter Rühren aufkochen. Den Spinat unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Weißwein in eine Pfanne gießen und die Forellenfilets darin 2 Minuten leicht köcheln lassen.

Anschließend das Ei trennen, Eigelb und Joghurt cremig rühren, Eischnee schlagen und unter die Joghurtcreme heben.

Den Spinat in eine Auflaufform geben, darauf den Fisch setzen, Eimasse darüber geben und im Backofen goldgelb bräunen.

Als Beilage passen dazu Kartoffeln/Püree, Reis oder Vollkornbrot. Alternativ lässt sich statt Wein auch Gemüsebrühe oder Fischfond verwenden.