

LACHSFORELLE MIT BRENNNESSEL-SPINAT



BIERTIPP:

Rieder Weiße alkoholfrei



ZUTATEN

Lachsforelle

4 Lachsforellenfilets à 120 - 140 g (enthäutet, küchenfertig)
Meersalz, Pfeffer
1/2 Zitrone
Etwas Olivenöl

Brennnessel-Spinat

200 g Brennnesseln (blanchiert)
Etwas Obers
60 g Crème fraîche

Dukkah

40 g Cashewnüsse
20 g Haselnüsse
20 g Erdnüsse
20 g Pinienkerne
Salz
Etwas Raz el Hanout, Kreuzkümmel, Koriander, Curry

ZUBEREITUNG

Lachsforelle mit Brennnessel-Spinat

Brennnesseln gut waschen und in ausreichend Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken.
Lachsforellenfilets portionieren und auf ein beöltes Backblech setzen.
Die Filets mit Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit Olivenöl beträufeln. Danach mit Folie abdecken, bei 60° Ofentemperatur ca. 20 min garen und anschließend mit Meersalz würzen.
Die blanchierten Brennnesseln in einer Moulinette zu einer feinen Creme verarbeiten. Mit Salz, Muskat, etwas Ober und Crème fraîche abrunden.
Für das Dukkah die Nüsse grob hacken und mit den Gewürzen vermengen.
Brennnesselcreme mittig auf einen Teller anrichten, das Lachsforellenfilet draufsetzen und mit Dukkah servieren.

Tipp vom Küchenprofi

Anstatt Brennnesseln können Sie gerne Spinat oder Zucchini verwenden.
Als Crunch serviere ich ebenso gerne gehackte Salzerdnüsse dazu.

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

OÖ KOCHT MIT SILVIA SCHNEIDER | JEDEN SA AB 18 UHR | EXKLUSIV AUF LT1!

