

# 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!

