REZEPT des MONATS

„Forelle mit Rosmarin“

die Wucherpfennig KOCHSHOW bei RADIO Hannover 87.6

Jeden ersten Mittwoch: 13 bis 14 Uhr - live bei Radio Hannover

Alle Rezepte finden Sie auch auf www.radio-hannover.de sowie unter www.edeka-wucherpfennig.de

Zutaten:

(für 4 Personen)

4	Regenbogenforellen (küchenfertig)	**300 g**	Frischer Spinat (gewaschen, geputzt, geschleudert)
8 Zweige	Frischer Rosmarin	**1,5 TL**	Knoblauchsalz
120 g	Kräuterbutter (in Stücke geschnitten)	**25 g**	geriebener Parmelsan
4 Zehen	Knoblauch	**1 Stück**	Butter
1 EL	Olivenöl	**1**	Zitrone
500 g	Neue Kartoffeln		
2 TL	Frische Thymianblättchen	**Salz und Pfeffer**	aus der Mühle

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 25 min. / Kochzeit: ca. 45 min / Schwierigkeitsgrad: einfach

1. Die Forelle mit kaltem Wasser säubern. Dabei die Haut nach Möglichkeit nicht verletzen und mit Küchentüchern abtupfen.
2. Backofen auf 220 Grad vorheizen und den Fisch auf mit geschmolzener Kräuterbutter bestrichenem Backpapier auslegen.
3. Forellen von innen und außen gut salzen und pfeffern. Knoblauchzehen andrücken und den Bauchraum mit Rosmarin, Kräuterbutter und ganzer Knoblauchzehe füllen.
4. Fisch auf mittlerer Schiene garen bis die Haut knusprig ist. Mit Zitronensaft beträufeln.
5. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und den Spinat hineingeben.
6. Spinat abdecken. 5 Minuten kochen. Kochsalz unterrühren. 5 weitere Minuten kochen.
7. Die Kartoffeln abbürsten, waschen und in kochendem Wasser gar kochen.
8. Butter in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln hineingeben, von allen Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Thymian bestreuen und einige Male wenden.

Tipp:
Spinat mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!