

Holunder Rezept

Nr.: 004



Forellenfilet auf Spinat mit Holunderblütensoße

Forellenfilet

Zutaten:

- 4 Forellenfilets
- Fett zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Zitrone
- Mehl

Zubereitung:

- Forellenfilet säubern, säuern, salzen
- in Mehl wenden
- in Fett anbraten, warm stellen, nachziehen lassen im Rohr

Spinat

Zutaten:

- 20 dag Spinatblätter (kann auch tiefgefroren sein)
- 1 Knoblauchzehe
- Weißwein
- 1 EL Holunderblütensirup
- Salz, Pfeffer
- Sauerrahm und Mehl

Zubereitung:

- blanchierte oder tiefgefrorene Spinatblätter im Bratensatz anbraten, gepresste oder feinwürfelig geschnittenen Knoblauch mitbraten.
- mit Mehl stauben
- mit Wein und Sirup ablöschen
- 1 EL Sauerrahm unterrühren und abschmecken

HolunderblütensoßeZutaten:

- 1/8 ltr Sauerrahm
- 2 EL Holunderblütensirup
- Weißwein
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken

Spinat anrichten, Filet daraufsetzen und einen Löffel Soße daraufsetzen;
Bei Verwendung als Hauptspeise mit Braterdäpfel servieren

Weinempfehlung: trockener Weißwein – Burgunder oder als Rarität Sämling 88

Anmerkungen:

Rezept aus „Alles Holler“ Christandl Renate, Leykam Buchverlag

Das Rezept wurde im Rahmen eines Männerkochkurses unter der Leitung von Rosalinde Jöbstl gezaubert und von den Meisterköchen für „**lecker**“ befunden.