

## Einfache Forelle aus der Pfanne

### Zutaten für 2 Portionen

- 2 Forellenfilets mit Haut à ca. 200 g, küchenfertig
- 2 TL Rapsöl
- 100 g Spinat, frisch
- 10 g Butter
- 1 Zitrone, in Spalten geschnitten
- Salz und Pfeffer

**Nährstoffe:** 354 kcal, 0 g Kohlenhydrate, 17 g Fett, 43 g Eiweiß

### Zubereitung:

Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Rapsöl beträufeln. Die Gewürze und das Öl gründlich einreiben.

Forellenfilets mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne legen, behutsam andrücken und 3 Min. braten, bis die Hautseite knusprig ist. Während des Bratens die Pfanne immer wieder rütteln, damit nichts ansetzt. Sobald die Hitze fast bis zur Oberseite des Filets durchgedrungen ist, die Filets wenden und noch 30 Sekunden weiterbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Filets mit der Hautseite nach oben auf eine Servierplatte heben.

Die Butter und den Spinat mit ein wenig Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und diese zurück auf den Herd stellen. Spinat mit einer Nudelzange 1 Min. in der Pfanne wenden. Sobald er zusammengefallen ist, die Pfanne vom Herd nehmen.

Fischfilets mit Spinat und Zitronenspalten servieren.

**Quelle Rezept:** *Oliver, J.: Jamies Kochschule. München, 2008*