

Gedämpfte Forellen auf Gemüse

Rezept für 2 Personen

- 125 g Blattspinat
- 2 kleine Schalotten
- 1 TL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 küchenfertige Forellen a 300 g
- 4 feste Tomaten
- 50 g schwarze Oliven
- 1 TL Thymianblättchen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Blattspinat gründlich waschen, von den dicken Stielen befreien und die Blätter grob hacken. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Den Spinat hinzufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in ein Sieb geben und über einer Schüssel abtropfen lassen, dabei ausdrücken.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Forellen waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit dem Spinat füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze in dicke Scheiben schneiden. Die Oliven entsteinen.

2 Bratbeutel auf ein Backblech legen. Die Tomatenscheiben flach hineinlegen, die Forellen darauf geben. Oliven, Thymianblättchen und etwas Spinatsaft in den Bratbeutel geben. Die Beutel verschließen und an der Oberseite mehrmals mit einer Nadel einstechen. Die Forellen im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten garen.

Quelle:

PfundsFIT
Das Kochbuch
Lecker-leichte Küche zum Schlankessen
HamppVerlag
ISBN 3-936682-52-6