



M *Erschienen in MM-Ausgabe 25*
M *18. Juni 2012*

Fotograf

Daniel Rihs

[Home](#) > [Kochen](#) > [Rezepte](#) > Felchen an ...

Felchen an Zitronen-Holunderblüten-Sauce

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------------|---------------------------|
| 600 g | Spinat |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Bio-Zitrone |
| 600 g | Felchenfilets |
| 2 EL | Mehl |
| 2 EL | Bratbutter |
| 2 EL | Holunderblütensirup |
| 2 dl | Halbrahm |
| Bratkartoffeln | |
| 1,2 kg | Kartoffeln, mehligkochend |
| 4 EL | Bratbutter |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 Bund | Petersilie |

Zubereitung

1



Kartoffeln schälen. In 1 cm grosse Würfel schneiden. Kartoffeln in der Butter unter gelegentlichem Wenden 25–30 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und begeben. Spinat waschen. Tropfnass in eine Pfanne geben. Zugedeckt dünsten, bis er zusammenfällt. Knoblauch dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2



Schalotte fein hacken. Zitronenschale mit einem Zestenmesser in Streifen abziehen. Zitrone auspressen. Felchen je nach Grösse halbieren oder dritteln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden. In etwas Bratbutter beidseitig, mit der Fleischseite zuerst, je 2 Minuten braten. Herausnehmen und warm halten. Schalotte und Zitronenzesten in restlicher Bratbutter andünsten. Mit Zitronensaft und Sirup ablöschen. Rahm begeben und 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Felchen mit Spinat und Sauce anrichten. Mit Kartoffeln servieren.

3



TIPP: Zitronenschale fein abreiben, statt sie mit dem Zestenmesser abzuziehen.

Nährwerte

1 Portion enthält

| | | | |
|-----------|----------|----------------|------|
| Kalorien: | 700 kcal | Eiweiss: | 39 g |
| Fett: | 33 g | Kohlenhydrate: | 59 g |

MM.ch

Auf migrosmagazin.ch [einloggen](#), um alle Funktionen von migrosmagazin.ch zu benutzen oder [registrieren](#), wenn Sie noch keinen Login besitzen.

Kommentar verfassen

1 Kommentar

Felix Geiger [Gast]

*Geschrieben vor
1 Woche, 6 Tagen*

Ich finde es bedauerlich, dass das Rezept nicht als PDF auf einer Seite ausgedruckt werden kann und dass das Bild nicht mit dem in der Migros-Zeitung publizierten Rezept übereinstimmt.

Copyright © 2011 Migros-Genossenschafts-Bund. All rights reserved.