

STEINBUTTFILETS AN CIDRESAUCE MIT BLATTSPINAT UND APFEL

ZUTATEN

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Kochen: ca. 15-20 Minuten

Für 4 Personen

Steinbuttfilets:

4 Steinbuttfilets, à 100-150 g

Salz

Pfeffer

Zimt

Korianderpulver

Bratbutter oder Bratcrème

Cidresauce:

1,5 dl Fischfond

1,5 dl Cidre

1 Schalotte, fein gehackt

200 g Crème fraîche

Salz

Pfeffer

40 g Butter, kalt

Blattspinat: 800 g Blattspinat, gerüstet

1 Schalotte, gehackt

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Butter zum Dämpfen

1 Apfel, in kleine Stücke geschnitten

wenig Zitronensaft



ZUBEREITUNG

1 Für den Fisch Steinbuttfilets mit Haushaltspapier trocken tupfen, beidseitig würzen. In heisser Bratbutter auf beiden Seiten je 2-3 Minuten anbraten, warm stellen. Teller ebenfalls warm stellen.

2 Für die Sauce Fischfond, Cidre und Schalotte aufkochen und bei mittlerer Hitze zur Hälfte einkochen. Absieben und wieder in die Pfanne geben. Crème fraîche beifügen, bei kleiner Hitze nochmals etwas einkochen. Würzen und Butter in kleinen Portionen langsam unter die Sauce rühren.

3 Spinat mit Schalotte, Salz, Pfeffer und Muskat in der Butter andämpfen. Bei kleiner Hitze 10-15 Minuten dämpfen. Apfelstücke mit wenig Zitronensaft beträufeln und in den letzten Minuten mitdämpfen.

4 Fischfilets und Spinat auf vorgewärmte Teller anrichten. Sauce dazu servieren.



Cidre findet man in Lebensmittelabteilungen grosser Warenhäuser. Cidre kann durch sauren Most oder Apfelsaft ersetzt werden; das typische Aroma des Cidre geht dadurch allerdings verloren. Steinbutt ist ein Salzwasserfisch der höheren Preisklasse. Er kann gut durch Zander, einen Süsswasserfisch, ersetzt werden.

Anstelle von frischem tiefgekühlten Blattspinat verwenden. Für 4 Personen ca. 500 g berechnen.

