

# BACHFORELLE IM PERGAMENT

mit grünem und weißen Spargel und Blattspinat

**Als Vorspeise für 4 Personen oder als Hauptspeise für 2 Personen**

## Für die Bachforelle

- 1 Bachforelle, ca. 600 g, ausgenommen, gesäubert
- 1 großer Bogen Pergamentpapier (es geht auch mit Backpapier)
- 20 g Butter
- 1 Champignon, geschält, blättrig geschnitten
- ½ Zitrone, geschält, würfelig geschnitten
- 1 Zweig Thymian
- 20 ml Weißwein
- Salz

## Für das Gemüse

- 2 Stangen weißer Spargel
- 2 Stangen grüner Spargel
- Beide Sorten geschält, holziges Ende abgeschnitten und schräg in etwa 3 cm lange Stücke geschnitten
- 1 Schalotte, in feine Würfel geschnitten
- 100 g frischer Blattspinat, geputzt, grob geschnitten
- 30 g Butter
- Saft einer halben Zitrone
- Mineralwasser
- Salz, Zucker, Muskatnuss

## ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Pergamentpapier buttern. (ca. 3 x so viel Fläche wie der Fisch)
- Die Forelle beidseitig 3 mal schräg einritzen (hinter dem Kopf, mittig und vor der Schwanzfeder). Die Forelle außen und innen salzen und mit den Champignonscheiben, den Zitronenwürfeln und dem Thymian füllen.
- Dann den Fisch auf das gebutterte Pergament setzen und etwas Weißwein angießen. Das Pergament einmal über den Fisch klappen und von einer Seite beginnend eng zusammenfalten. Die Enden einfalten.
- Den Fisch auf ein Backblech legen und im Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten garen, anschließend das Papier aufschneiden.
- Während die Forelle im Ofen ist, können Sie das Gemüse zubereiten. 2 g der Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Schalotten darin glasig dünsten und anschließend zuerst den weißen Spargel hineingeben. Salzen und zuckern, mit etwas Mineralwasser ablöschen und für ca. 2 Minuten garen lassen. Den grünen Spargel zufügen und nochmals für 2 Minuten garen.
- Die Flüssigkeit sollte jetzt stark reduziert sein.

# BACHFORELLE IM PERGAMENT

mit grünem und weißen Spargel und Blattspinat

**Als Vorspeise für 4 Personen oder als Hauptspeise für 2 Personen**

- Zum Schluss das Spargelragout mit der verbleibenden Butter binden und den Spinat unterheben. Nur kurz mitgaren. Alles mit Zitronensaft und geriebener Muskatnuss abschmecken.
- Auf die Teller verteilen und die Forellenfilets darauf setzen. Wer möchte, kann den Fisch noch im Pergament servieren und mit etwas Spargel belegen. So können Sie die Forelle auch attraktiv servieren.

Tipp: Dazu passt hervorragend ein frischer Kopfsalat mit Sauerrahm-Dressing und gehackter Roter Bete.

**GUTEN APPETIT!**



## Einkaufszettel - Bachforelle im Pergament

- 1 Bachforelle, ca. 600 g, ausgenommen, gesäubert
- 50 g Butter
- 1 Champignon, geschält, blättrig geschnitten
- 1 Zweig Thymian
- 20 ml Weißwein
- 2 Stangen weißer Spargel
- 2 Stangen grüner Spargel
- 1 Schalotte
- 100 g frischer Blattspinat
- 1 Zitrone
- Salz, Zucker, Muskatnuss
- Mineralwasser
- 1 großer Bogen Pergamentpapier