



Fisch-Involtini mit Spinat

Die Filets des Goldbutts mit ihrem feinfaserigen und eher festen Fleisch eignen sich gut für die Zubereitung von Involtini, sie fallen auch nach dem Garen nicht auseinander. Zudem sind sie von kräftigem Geschmack. Gefüllt mit Spinat sind die Involtini nicht nur sehr lecker, sie bieten auch einen schönen Anblick. Angerichtet werden sie auf einer Sauce mit Petersilie und dem trockenen Wermut Noilly Prat, der wie geschaffen ist für Fischsauce. Er ist nicht aufdringlich, gibt der Sauce aber einen vollen, runden Geschmack.

Zutaten (pro Portion)

2 Goldbuttfilets à ca. 80g
70g Blattspinat, aufgetaut, ausgedrückt
20g Zwiebel
20g frischer Ricotta
Kräutersalz
Salz und Pfeffer
Sonnenblumenöl
2 Zahnstocher

Sauce:

20g Zwiebel
1,5El Petersilie gehackt
10g Tafelbutter
4cl Noilly Prat
1/2El Zitronensaft
20g Sauerrahm
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Goldbuttfilets beidseitig salzen und pfeffern und etwas ziehen lassen.

Zwiebel hacken und in wenig Sonnenblumenöl glasig dünsten. Spinat zugeben, mit Kräutersalz würzen und 10 Minuten dünsten, dabei ab und zu wenden. Pfanne von der Kochplatte ziehen, Ricotta zerbröseln, zugeben und mit dem Spinat vermischen. Auskühlen lassen.

Spinat an den dickeren Enden auf die Filets geben und einrollen. Rollen mit Zahnstochern fixieren.

Petersilie und Zwiebel hacken. Butter aufschäumen lassen, Petersilie und Zwiebel andünsten bis die Zwiebel glasig ist. Noilly Prat und Zitronensaft zugiessen und kurz aufkochen. Sauerrahm zugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Involtini in die leicht köchelnde Sauce legen und 12 Minuten garen. Bei Halbzeit wenden.

Involtini auf einem heissen Teller anrichten und mit der Sauce nappieren.









