



Eglifilets an Zitronenrahm auf Blattspinat

Es ist zwar kein besonders kompliziertes Geköch, doch stehen stehen am Schluss fünf Pfannen und Pfännchen auf dem Kochherd. Wobei die Eglifilets erst ganz am Schluss dazu kommen, sie dürfen nur ganz kurz gebraten werden. Ich habe sehr kleine Eglifilets mit Haut gekauft, sie rollen beim Braten etwas zusammen, sind aber ganz schön zart. Die Sauce wird mit Noilly Prat und Sauerrahm zubereitet, das gibt ihr einen vollen, runden Geschmack, der Zitronensaft muss sorgfältig dosiert werden, damit er den feinen Fischgeschmack unterstützt, aber nicht überdeckt.

Zutaten (pro Portion)

120g	Eglifilets mit Haut
	Salz und Pfeffer
1/2Tl	Mehl
	Bratbutter
60g	Sauerrahm
~1El	Zitronensaft
3El	Noilly Prat
	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer
1/3Tl	Maizena
1	Zitronenscheibe zum garnieren
100g	Blattspinat TK, ausgedrückt
10g	Tafelbutter
20g	Zwiebel
1	kleine Knoblauchzehe
2-3El	Wasser
	Salz und Pfeffer

150g festkochende Kartoffeln
10g Tafelbutter
Salz

Zubereitung

Eglifilets mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf der Fleischseite salzen, pfeffern und mit wenig Mehl bestäuben. Die Hautseite nur mit Mehl bestäuben. Etwas ziehen lassen.

Zuerst Spinat und Kartoffeln zubereiten:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In Tafelbutter glasig dünsten, Spinat zugeben und kurz mitdünsten, dabei gut vermischen. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen, etwas Wasser zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln schälen und zu ca. 2cm grossen Würfeln schneiden, ins Dampfsieb geben und salzen. Zugedeckt 12 bis 15 Minuten dämpfen. Tafelbutter in einem Pfännchen schmelzen lassen.

Sauerrahm mit Noilly Prat und 1/2EI Zitronensaft auf knapp die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und bei Bedarf mit noch etwas Zitronensaft abschmecken. 2EI der heissen Sauce in ein Schälchen geben, mit Maizena verrühren und in die Sauce einrühren. Nochmals 2-3 Minuten köcheln lassen.

Eglifilets in mässig heisser Bratbutter auf jeder Seite 1 1/2 bis 2 Minuten braten.

Kartoffeln und Spinat auf einem heissen Teller anrichten. Kartoffeln mit der flüssigen Butter beträufeln.

Eglifilets auf den Spinat legen und mit der Zitronenrahmsauce nappieren, mit einer dünnen Scheibe Zitrone garnieren.







