



Wirsing trifft Forelle



Zutaten für 2 Portionen:

2 Regenbogenforellen (frisch oder TK)
1 Zitrone
1 Kopf Wirsing
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Dill, frisch
Petersilie, frisch
Rosmarinzweig
200 ml Milch, 1,5%
Meersalz / Steinsalz
Pfeffer
Muskat
Etwas Butter
n.B. Erythrit

Wenn die Forellen tiefgefroren sind, langsam auftauen lassen.

Forelle waschen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, innen mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Rosmarinzweig und einer Knoblauchzehe füllen. Fisch auf Backblech mit Backpapier bei 200 °C im vorgeheizten Ofen für ca. 30 min garen.

Wirsing vom Strunk befreien und klein schneiden. 1/3 der hellen Blätter mit der kleingehackten Zwiebel, Meersalz, Pfeffer und der Milch weich kochen. Anschließend fein pürieren.

Die grünen Blätter in etwas gesalzenem Wasser und einem kleinen Stück Butter zugedeckt 5 min garen und anschließend unter den pürierten Wirsing mengen. Wer mag, kann den Wirsing mit etwas Erythrit abschmecken.

Guten Appetit!