

# Döbelfilet gebraten mit Rahmspinat und marinierten Tomaten

Rezept von Albert Bösch, Obmann der Vorarlberger Berufsfischer

## ZUTATEN (für 4 Personen)

800 g Döbelfilet grätenarm oder geschöpft (mit oder ohne Haut nach Belieben) |

60g Salz | Mehl | Butter

1kg frischen Blattspinat | 1-2 Knoblauchzehen | 125ml Sahne | 1 TL Stärke

12 Cocktailtomaten | 2 EL Olivenöl | 1 EL Weinessig | 1 TL Senf (scharf)

## ZUBEREITUNG

Das Salz in 1 Liter Wasser auflösen. Das in Portionen geschnittene Döbelfilet in der Lake ca. 5-6 Stunden marinieren. Vor dem Braten den Fisch aus der Lake nehmen und trocken tupfen. Die Hautseite mehlieren. Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen und anschließend das Döbelfilet mit der mehlierten Seite nach unten braten, bis es an der Oberseite glasig wird. Im Anschluss das Filet wenden und 2-3 Minuten fertig garen.

Für den Rahmspinat die blättrig geschnittenen Knoblauchzehen in Olivenöl anschwitzen. Dann den Blattspinat dazugeben und kurz dünsten. Den Rahm mit der Stärke vermischen und zum Blattspinat geben. Das ganze 2-3 Minuten köcheln lassen.

Olivenöl, Essig und Senf zu einer Marinade vermengen. Die halbierten Cocktailtomaten in die Marinade geben und gut durchschwenken.

Das Ganze auf einem Teller anrichten und mit einem guten Glas Weißwein genießen.