



Fisch Rezepte

Lachsfilet an Rahmspinat

(Zutaten für 4 Personen)

für das Hauptgericht:

4 küchenfertige Lachsfilets à 150 g (mit Haut)

100 g Butter

5 EL Olivenöl

Salz, Knoblauchpfeffer

für den Spinat:

ca. 1.000 g frischer Blattspinat

1 mittlere Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 EL Mehl, 200 ml Sahne, etwas Milch

Salz, Muskat (frisch gerieben)

Zubereitung

1. den Spinat zubereiten:

2. Die Zwiebel in feine Stücke hacken.
3. Nun den Blattspinat gründlich reinigen und von den harten Stängeln befreien.
4. Die Spinatblätter nun ganz kurz in heißem Wasser blanchieren, in einem Sieb gut abtropfen lassen, auskühlen lassen und danach grob hacken.
5. Das Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebelstücke im heißen Öl bei mittlerer Hitze andünsten.
6. Jetzt den Spinat hinzugeben und darin angehen lassen.
7. Nun das Mehl, die Sahne und die Milch darunter rühren.
8. Das Ganze etwas einkochen lassen.
9. Zum Schluss den Rahmspinat mit Salz und dem frisch geriebenen Muskat würzen.

10. den Fisch zubereiten:

11. Die Lachsfilets unter fließendem Wasser reinigen und danach trocken tupfen.
12. Die Haut der Filets alle ca. 2-3 cm mit einem sehr scharfen Messer quer einschneiden, damit sich die Filets beim Braten nicht wölben.
13. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten in das heiße Öl legen.
14. Nun die Temperatur um die Hälfte reduzieren und die Lachsfilets insgesamt ca. 8-10 Minuten (je nach Dicke der Filets) braten lassen.
15. Jetzt die Filets mit Salz und Knoblauchpfeffer würzen, auf die Fleischseite wenden und nochmal ca. 3-4 Minuten braten lassen. Danach aus der Pfanne entnehmen und mit dem Blattspinat auf vorgewärmten Tellern anrichten.
16. Als Beilage empfehlen wir Salzkartoffeln.



<https://www.fischlexikon.eu>

Hinweis:

Der *Atlantische Lachs* gehört zu den beliebtesten Speisefischen. Sein rosafarbenes bis dunkelrotes Fleisch ist reich an *Omega-3-Fettsäuren*. Lachs kann roh, gekocht, gebraten und geräuchert verzehrt werden.

Die Farbintensität des Fleisches unterscheidet zwischen *Atlantischen Lachsen* aus Aquakultur und solchen aus Wildfang: Wildlachs wird als dunkler, farbkräftiger und weniger gelblich als der Lachs aus Aquakultur empfunden. Damit das Fleisch von Zuchtlachsen auch appetitlich rosa aussieht, wird dem Futter der Farbstoff Astaxanthin (E 161j) beigemischt. Ohne diesen Zusatzstoff hätte das Fleisch eine graue Färbung.