

Tomaten-Lachs-Ragout mit Spinat-Nudeln

Für vier Portionen

500 g bunte Kirschtomaten	600 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 TL Honig	100 ml Gemüsebrühe	100 g Sahne
Salz	Pfeffer	

Für den Spinatsalat:

250 g junge Spinatblätter,	500 g breite Bandnudeln, frisch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	frisch geriebene Muskatnuss

Tomaten waschen und halbieren. Lachsfilet in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachswürfel darin kurz von allen Seiten darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Tomatenmark und Honig zugeben, kurz anrösten und mit der Brühe und Sahne aufgießen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Tomaten zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Lachsstücke in die Sauce legen und 5 Minuten in der heißen Sauce garziehen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen. Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Eine kleine Kelle mit Nudelwasser zum Spinat geben.

Bandnudeln abgießen und unter den Spinat mischen.

Zum Anrichten Spinatnudeln auf Tellern verteilen. Lachs und Tomaten neben die Nudeln geben und mit der Sauce bedecken. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Horst Lichter am 16. Mai 2015