

Lachs auf Spinat-Nudeln mit Kräuter-Soße

Für zwei Personen

2 Lachsfilets à 200 g	200 g frische Bandnudeln	200 g Blattspinat
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	20 g Crème-fraîche
200 ml Sahne	50 ml Fischfond	Muskatnuss
Salz, Pfeffer, Butter		

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Lachsfilets abwaschen und trocken tupfen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und klein hacken. In einer heißen Pfanne Butter zergehen lassen und die Hälfte der Schalotte und den Knoblauch darin andünsten. Den Lachs hinzugeben und kurz mit anbraten. Das Lachsfilet aus der Pfanne nehmen und 20 Minuten im Backofen garziehen lassen. Den Pfanneninhalt mit dem Fischfond ablöschen, aufkochen lassen und die Sahne, die Petersilie, den Schnittlauch und den Dill hinzugeben. Die Sauce einkochen lassen, mit der Crème-fraîche verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bandnudeln in das kochende Wasser geben und zwei Minuten kochen lassen und anschließend abgießen. Den Blattspinat waschen, klein schneiden und ohne Wasser in einem Topf zum kochen bringen. Die zweite Hälfte der Schalotte in einer Pfanne anschwitzen und den Spinat dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bandnudeln unter den Spinat rühren und etwas ziehen lassen. Den Lachs auf einem Teller anrichten, die Spinatnudeln dazugeben und mit der Sauce garnieren und servieren.

Theresa Weiß am 24. Oktober 2013