

Ofen-Lachs auf Spinat

Für 4 Personen:

500 g Lachsfilets ohne Haut	gerne Bio Qualität	400-500 g TK-Blattspinat
200 g Sahne	50 g Crème-fraîche	50 g Mandeln, gehobelt
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	3 TL Senf, mittelscharf
2 EL Zitronensaft	2 EL Butter	1 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Eine passende Auflaufform mit Olivenöl einfetten.

Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer großen, beschichtete Pfanne Butter, Pflanzenöl erhitzen und die Mandeln darin rösten bis sie leicht braun sind.

Die Schalotten und den Knoblauch in der Pfanne glasig dünsten.

Sahne, Crème fraiche unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Senf abschmecken, mit dem Spinat vermischen.

Den Spinat gleichmäßig in der Auflaufform verteilen.

Den Lachs abtupfen, ihn auf das Spinat-Bett legen, mit Salz, Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen für 20-25 Minuten auf der mittlere Schiene garen.

Bei 55-58°C hat der Lachs im Inneren eine saftige Textur, außerhalb ein zartes, leicht gebräuntes Fleisch. Bei 60-65°C Kerntemperatur ist der Lachs durchgegart. Heißer als 65°C kann bedeuten, dass er trocken ist.

Zum Ofen-Lachs auf Spinat passt Baguette oder Reis.

NN am 16. Mai 2024