

Ofen-Lachs auf Spinat mit Reis

Für 4 Portionen

4 Lachsfilets	500 g Rahmspinat	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
250 g Reis		

Lachs und Spinat auftauen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne das Olivenöl bei kleiner Temperatur erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin wenige Minuten andünsten, bis sie weich sind. Spinat unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Auflaufform mit etwas Olivenöl einstreichen und den Spinat in die Auflaufform geben.

Den Lachs leicht trockentupfen und auf den Spinat legen.

Den Ofen-Lachs im Backofen, je nach Dicke, 20-25 Minuten backen. Inzwischen den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Den Reis auf die Teller portionieren und darauf erst etwas Spinat, dann ein Stück Lachs geben.

NN am 24. Oktober 2025