

Spinat-Lachs-Pfanne

Für 4 Portionen

400 g TK-Lachsfilet	500 g Blattspinat	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	100 g getrock. Tomaten	500 g Gnocchi
Salz	3 EL Rapsöl	100 g Sahne
Pfeffer	Muskatnuss	

Spinat verlesen, waschen, lange Stiele entfernen.

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.

Getrocknete Tomaten klein schneiden.

Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten.

Lachs trocken tupfen und in Würfel schneiden. 2 EL Öl erhitzen und die Lachswürfel 3-4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen.

1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Nach 1 Minute Knoblauch und portionsweise den Spinat zugeben. Bei mittlerer Hitze garen, bis der Spinat zusammenfällt. Sahne, getrocknete Tomaten und Lachswürfel zugeben, kurz erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit den Gnocchi anrichten.

NN am 30. Januar 2026