

Rezept

Chili-Lachs mit Polenta

Ein Rezept von Chili-Lachs mit Polenta, am 19.04.2025

Zutaten

125 g Baby-Blattspinat	2 Stücke TK-Lachsfilet (à ca. 125 g, leicht angetaut)
2 EL Zitronensaft	½ TL Chiliflocken (z. B. Pul Biber)
125 g Kirschtomaten	1 TL Honig
Salz	Pfeffer
60 g Knoblauchbutter	200 ml Milch
100 g Instant-Polenta	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 40 g F, 33 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Spinat waschen, trocken schleudern und in einer großen Auflaufform (28 cm Ø oder 30 × 20 cm) verteilen. Lachs trocken tupfen und die Stücke auf den Spinat setzen. Dann mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Chiliflocken bestreuen.
2. Die Tomaten waschen, halbieren, mit dem Honig vermischen und ebenfalls auf den Spinat geben. Alles salzen, pfeffern und die Hälfte der Knoblauchbutter in Flöckchen darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) 15 Min. backen, bis der Lachs knapp gar ist. Er darf im Kern ruhig ganz leicht glasig sein, dann ist er noch schön saftig.
3. Inzwischen für die Polenta in einem Topf die Milch und 200 ml Wasser mit der restlichen Knoblauchbutter (30 g) erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Maisgrieß unter Rühren einstreuen und die Polenta bei kleiner Hitze in ca. 3 Min. dicklich einkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt quellen lassen, bis der Fisch gar ist.
4. Die Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsfilets auf Teller verteilen. Den Spinat, die Tomaten und die Polenta daneben anrichten.