

Rezept

Cremige Lachsfiletpfanne

Ein Rezept von Cremige Lachsfiletpfanne, am 06.05.2024

Zutaten

1 Knoblauchzehe	125 g Datteltomaten
50 g Baby-Blattspinat	2 Lachsfilets mit Haut (à 125-150 g)
1 TL Butter	Salz
Pfeffer	125 ml Kokos cuisine
50 ml hefefreie Gemüsebrühe	1 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 34 g F, 31 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und klein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Baby-Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Lachsfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Butter in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Sobald sie anfängt zu brutzeln, die Lachsfilets darin mit der Fleischseite nach unten ca. 30 Sek. scharf anbraten, dann die Filets bei kleiner Hitze 4-5 Min. weiterbraten. Die Filets wenden und die Hautseite nochmals kurz 1 Min. braten. Lachs salzen und pfeffern und auf einen Teller heben.
3. Den Knoblauch ins Bratfett in der Pfanne geben, 30 Sek. andünsten, dann die Tomaten und den Spinat dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze 3-5 Min. anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kokos cuisine und Brühe aufgießen. Kurz rühren und 1 Min. köcheln lassen.
4. Lachs vorsichtig in die Sauce legen und weitere 1-2 Min. köcheln, damit alles warm ist. Fisch und Gemüse auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.