

Rezept

Lachs-Spinat-Pfanne

Ein Rezept von Lachs-Spinat-Pfanne, am 12.06.2026

Zutaten

500 g Lachsfilet (ohne Haut)	1 große rote Paprikaschote
200 g zarter Blattspinat	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
¼ l Fisch- oder Gemüsefond (Glas)	2 TL Speisestärke
200 g Sahne	1-2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Lachs waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in kleine Würfel schneiden. Spinat waschen, verlesen, dabei harte Stiele entfernen. Spinatblätter grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachs darin 2-3 Min. braten, salzen und pfeffern und warm stellen. Zwiebel, Knoblauch und Paprikawürfel im übrigen Bratfett 3 Min. dünsten. Fond mit Stärke verrühren und mit Sahne unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, bei mittlerer Hitze in 5 Min. einkochen lassen. Spinat und Lachs zugeben, zugedeckt 3 Min. ziehen lassen.