

Rezept

Lachs mit Spinat und Sesam

Ein Rezept von Lachs mit Spinat und Sesam, am 15.12.2025

Zutaten

600 g frischer Blattspinat (auch fein: 400 g aufgetauter TK-Blattspinat)

1 EL Sesamsamen

1 Knoblauchzehe

Pfeffer

Salz

700 g Lachsfilet (ohne Haut)

1/2 Bio-Zitrone

2 EL Butter

Sojasauce zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern, alle dicken Stiele entfernen. In einem großen Topf reichlich Wasser und 1 kräftige Prise Salz aufkochen lassen. Den Spinat in zwei Portionen hineingeben, aufkochen, mit einem Schaumlöffel herausheben und in eine große Schüssel geben. Spinat mit eiskaltem Wasser abschrecken, in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und fest ausdrücken. Spinat ganz grob hacken.

3. Backofen auf 70° vorheizen (unbedingt Umluft verwenden), dabei ein Backblech in die Mitte schieben. Lachsfilet in 4 gleich große Stücke schneiden, auf das Blech legen und in ca. 15 Min. gar ziehen lassen.

4. In der Zwischenzeit den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Samen duften, dann auf einem Teller abkühlen lassen. Sesam und ½ TL Salz in einem Blitzhacker oder Mörser fein zerkleinern. Die Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden, Knoblauch schälen.

5. Spinat mit Knoblauch, 1 EL Butter und 2 EL Wasser in einen Topf geben und zugedeckt erhitzen.

6. In einer großen beschichteten Pfanne die übrige Butter zerlassen. Die Lachsfilets darin bei starker Hitze von beiden Seiten je 1 Min. anbraten – mehr damit der Fisch heiß ist, als um die Filets weiter zu garen.

7. Lachsfilets mit dem Spinat auf Tellern anrichten, mit dem Sesamsalz und Pfeffer würzen, mit Zitronenspalten garnieren. Sojasauce in kleinen Dipschälchen dazu servieren, sodass sich jeder etwas davon über den Spinat und den Lachsträufeln kann. Dazu passen sehr gut Reis oder Salzkartoffeln.