Rezept

Lachsfilet mit Blattspinat und Röstkartoffeln

Ein Rezept von Lachsfilet mit Blattspinat und Röstkartoffeln, am 27.04.2024

Zutaten

Für das Lachsfilet

- **4** Lachsfilets (je ca. 150 g; ohne Haut)
- **2 EL** Butter

Für die Kartoffeln

- **600 g** möglichst schlanke, festkochende Kartoffeln
- **1 EL** Butter
- **2 EL** Öl
- **1 TL** Paprikapulver

Für den Spinat

- **1 EL** Öl
- **450 g** TK-Blattspinat
- **50 ml** kräftige Gemüsebrühe
- **½** Zitrone
- **½ Pck.** italienische TK-Kräuter
- **50 g** Sahne
- frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem

- Salz
- ofenfeste Form
- Pfeffer
- Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 41 g F, 34 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Für den Lachs eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Die Lachsstücke hineinlegen, mit Pfeffer übermahlen und mit jeweils ½ EL Butter belegen.

2. Für die Röstkartoffeln die Kartoffeln schälen und in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.

3. Für den Spinat das Öl in einem Topf erhitzen. Die Kräuter einstreuen und kurz andünsten, dann Spinat, Sahne und Gemüsebrühe dazugeben. Den Spinat zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen.

4. Parallel dazu das Öl in einer sehr großen Pfanne mit Deckel stark erhitzen. Die Kartoffelscheiben trocken tupfen, möglichst nebeneinander in die Pfanne geben und 2-3 Min. anbraten. Wenn die Scheiben auf der Unterseite leicht gebräunt sind, die Hitze herunterschalten. Jetzt die Form mit dem Lachs in den heißen Ofen (Mitte) stellen, die Lachsstücke darin 8-10 Min. garen.

5. Die vorgebratenen Kartoffelscheiben nach 2-3 Min. wenden und zugedeckt 4-5 Min. weiterbraten, zwischendurch die Kartoffeln noch einmal wenden. Zum Schluss die Butter in die Pfanne geben. Die Kartoffeln nochmals ca. 2 Min. bei größerer Hitze offen braten, bis sie goldgelb sind, dabei öfter wenden. Dann mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

6. Den fertigen Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Zitronenhälfte in 4 Schnitze schneiden. Den Lachs mit den Röstkartoffeln, dem Spinat und den Zitronenspalten servieren.