Rezept

Lachsfilets auf Babyspinat

Ein Rezept von Lachsfilets auf Babyspinat, am 23.05.2025

Zutaten

4	Lachsfilets ohne Haut (á ca. 150 g)
	Pfeffer
2 EL	Apfelsaft
2 EL	weiche Butter
	Salz
400 g	Babaspinat
1/2 TL	Cayennepfeffer
1 Stück	Bratschlauch (60 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen, dann salzen und pfeffern. Den Spinat verlesen, putzen, gründlich waschen und gut trocken schleudern. Apfelsaft und Cayennepfeffer zur weichen Butter geben und gut verrühren.

2. Den Bratschlauch auf der Arbeitsfläche auslegen (die Nahtstelle muss oben sein), eine Seite mit dem beiliegenden Verschluss verschließen und den Spinat im Bratschlauch verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Würzbutter auf die Lachsfilets streichen und die Fischstücke mit etwas Abstand auf die Spinatblätter legen. Den Bratschlauch auf der zweiten Seite fest verschließen und mit der Schere ein kleines Loch oben einschneiden.

3. Das Fischpäckchen auf ein Backblech setzen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen. Vor dem Öffnen kurz ruhen lassen.