

Gebratenes Lachsfilet auf Spinatbett mit Rosmarinkartoffeln

Zutaten (für 3 Personen):

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Pinienkerne
- 500 g frischer Spinat
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Sahne
- 375 g (ohne Haut) Lachsfilet
- zum Anbraten: Sonnenblumenöl
- 1 Zitrone
- 60 ml Weißwein
- 2 Stängel Dill

Backofen auf 180 Grad Umluft aufheizen. Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In eine große Schüssel geben, Knoblauch hineinpresse, Olivenöl und klein geschnittenen Rosmarin dazugeben und alles gut vermischen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und 20 Minuten goldbraun backen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseitestellen und abkühlen lassen. Spinat waschen und abtropfen lassen, dann in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze abgedeckt garen, bis er eingefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sahne verfeinern.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne stark erhitzen, Lachsfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn das Öl heiß ist, Pfanne auf mittlerer Hitze regulieren und die Filets etwa 3 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Schluss von beiden Seiten mit Zitronensaft und Weißwein beträufeln.

Anrichten:

Spinat auf Tellern verteilen und mit den Pinienkernen bestreuen. Den Lachs darauf anrichten und mit je 1 Scheibe Zitrone und etwas Dill garnieren. Kartoffeln danebenlegen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 21.01.2023

Koch/Köchin: Olli Mohr

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen