

Knuspriger Lachs mit Spinat und Estragon-Senfsoße

Zutaten für die Soße (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 200 ml Fischfond
- alternativ: 200 ml Geflügelfond
- 100 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 140 g Butter
- nach Belieben: 50-60 ml Sahne
- 4 EL Estragon-Senf
- Salz
- aus der Mühle: Weißer Pfeffer

Die Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und mit dem Fond, dem Weißwein und dem Lorbeer um etwa die Hälfte reduzieren. Durch ein sehr feines Sieb passieren und mit circa 100 g Butter mit einem Pürierstab montieren, je nach Wunsch mit Sahne versetzen. Den Senf dazugeben und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für Lachs und Spinat:

- 4 ca. 100-120 g schwere (mit Haut, geschuppt) Lachsfilets
- 500 g junger Spinat
- 40 g Butter
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- zum Braten: Pflanzenöl

Die Lachsfilets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne mit Öl legen. In circa 3-4 Minuten knusprig braten.

Den Spinat nebenher kurz waschen, in einem Tuch leicht trocknen und dann in 40 g schäumender Butter anschwitzen. Direkt mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und sofort auf Tellern anrichten.

Den Lachs in der Pfanne umdrehen und ganz kurz auf der Fleischseite garen. Herausnehmen, mit der Hautseite nach oben auf dem Spinat anrichten und mit der Soße umgießen.

Sendung/Quelle: NDR 1 Niedersachsen

Letzter Sendetermin: 21.03.2018

Koch/Köchin: Jens Rittmeyer

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