

Gebratener Lachs mit Spinat, Früchten und Meerrettich

Zutaten für den Spinat (für 4 Personen):

- 1 kg frischer Feldspinat
- 2 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- 1 EL Butter
- 1 unbehandelte Zitrone
- Olivenöl
- Muskat
- Pfeffer
- Salz

Zutaten für die Früchte:

- 0.5 l Maracuja-Saft
- 4 Scheiben Ingwer
- 1 kleine Chilischote
- 0.25 Ananas
- 1 Mango
- 1 Stück Papaya
- 2 Passionsfrüchte
- 1 Kiwi
- 1 Orange
- Honig

Zuerst die Früchte vorbereiten: Maracujasaft mit Chili und Ingwer auf 0,1 l einkochen lassen. Das sind etwa 4-5 EL. Die Früchte säubern und schälen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Passionsfrüchte über einem Sieb auskratzen und den Saft mit den Früchten vermengen.

Bei den Früchten können Sie nach Geschmack und Angebot variieren. 3-4 unterschiedliche Südfrüchte sollten es schon sein. Den eingekochten Saft zu den Früchten geben und alles etwas ziehen lassen.

Den Spinat gründlich waschen und etwas abtropfen lassen. Schalotten, Knoblauch und Chili säubern und in Würfel oder feine Scheiben schneiden. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten bei mäßiger Hitze mindestens 4-5 Minuten farblos dünsten. Nach und nach den Spinat in die Pfanne geben, zusammenfallen lassen und mit dem Ansatz vermengen. Das Gemüse ist dann bereits gar. Dabei mit Salz, Muskat, etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb würzen.

Die Früchte und etwas Sud zum Spinat geben und alles gut vermengen.

Zutaten für die Meerrettich-Soße:

- 200 ml Sahne
- 100 ml Weißwein
- 80 g kalte Butter
- 1 EL (aus dem Glas) Meerrettich
- frischer Meerrettich
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Zitronensaft

Sahne und Weißwein in einen Topf geben und um ein Drittel einkochen lassen. Die Butter in Würfel schneiden und möglichst auf Eiswürfel legen. Die kalten Butterstücke nach und nach in die Soße geben und mit einem Schneebesen verrühren. Wenn die Soße eine schöne sämige Konsistenz hat, mit Meerrettich, Salz, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Zutaten für den Lachs:

- 800 g Lachsfilet
- 2 EL frisch geriebener Meerrettich
- Pfeffer
- Salz
- Olivenöl
- Butter

Lachsfilet säubern, gegebenenfalls Gräten entfernen und leicht salzen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten braten. Die Filets sollen im Kern rosa und noch etwas glasig sein. Zum Ende der Bratzeit frischen Meerrettich auf den Lachs hobeln und die Filets mit gemörsertem Pfeffer bestreuen.

Anrichten:

Das Früchte-Spinat-Gemüse auf Teller geben. Darauf jeweils ein Lachsfilet platzieren und etwas Meerrettich-Soße darübergießen.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 01.06.2020

Koch/Köchin: Rainer Sass

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