

# Lachs in Apfel-Honig-Sauce mit Spinat

Köstliches Rezept mit karamellisierter Marinade: Feiner Lachs in Apfel-Honig-Sauce mit Spinat.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Ruhezeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 35 min



## Zutaten

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 120 ml  | Apfelsaft               |
| 1.5 EL  | <a href="#">Honig</a>   |
| 4 Stk.  | Lachsfilet (mit Haut)   |
| 1 EL    | Olivenöl                |
| 230 g   | Blattspinat             |
| 1 EL    | Zitronensaft            |
| 1 EL    | <a href="#">Butter</a>  |
| 1 Prise | <a href="#">Salz</a>    |
| 1 Prise | <a href="#">Pfeffer</a> |

## Zubereitung

1. Für den **Lachs in Apfel-Honig-Sauce mit Spinat** zu Beginn den Apfelsaft in eine kleine Pfanne füllen und den Honig einrühren. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dabei rühren. Um die Hälfte einreduzieren lassen, dann vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
2. Die Lachsfilets nebeneinander in eine Schüssel setzen, in die sie gerade hineinpassen. Die Hälfte der abgekühlten Glasur über die Lachsfilets gießen, mit einem Pinsel verteilen. 5 Minuten einziehen lassen, dann die Lachsfilets wenden und mit der restlichen Glasur übergießen, mit dem Pinsel verteilen und noch einmal 5 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, putzen, in ein Sieb geben und unter laufendem Wasser gründlich waschen. Im Sieb abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Filets leicht salzen, dann von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten braten.

4. Während die Filets braten, mit einem Löffel immer wieder mit der abgetropften Glasur aus der Schüssel übergießen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die fertigen Filets aus der Pfanne heben und in Alufolie wickeln zum Warmhalten.
5. Die Butter in einem Topf zerlassen. Den abgetropften Spinat zufügen und etwa 1 Minute dünsten, bis er einfällt. Mit einer Grillzange wenden, noch 1 bis 2 Minuten dünsten, bis der gesamte Spinat gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, noch einmal gründlich im Topf durchmischen. Mit den Filets auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren. Sofort servieren.

## **Tipp**

Falls keine Kinder mitessen, kann man den Apfelsaft für den Lachs in Apfel-Honig-Sauce mit Spinat durch einen milden Apfelwein ersetzen.