Gebratenes Lachsfilet auf Spinat-Boranie

Ein leichtes, gesundes Rezept für die sommerliche Küche: Gebratenes Lachsfilet auf Spinat-Boranie, auf dem Bild mit einer Balsamico-Creme angerichtet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

Für den Lachs

4 Stk.	Lachsfilet
2 EL	Butter
2 EL	Zitronensaft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für die Spinat-Boranie

500 g	Blattspinat
1 Stk.	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
2 TL	Kurkuma
100 ml	Wasser
3 Stk.	Knoblauchzehe
450 g	Joghurt
50 g	Sauerrahm
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für das gebratene Lachsfilet auf Spinat-Boranie zunächst die Boranie zubereiten: Den Blattspinat sorgfältig waschen und putzen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Anschließend die Zwiebel abziehen und fein hacken, den abgetropften Spinat in schmale Streifen schneiden.

2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin einige Minuten anrösten. Das Kurkuma einrühren und kurz mitrösten. Zuletzt den Spinat zufügen, mit dem Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze alles 5 Minuten weich dünsten. Den Pfanneninhalt in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit Knoblauch abziehen und in eine Servierschüssel pressen. Sauerrahm und Joghurt dazugeben und gut verrühren. Den abgekühlten Spinat unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Butter in eine Pfanne geben, bei mittlerer Hitze schmelzen, dann den Zitronensaft zufügen und die Pfanne einige Male schwenken. Das Lachsfilet mit der Hautseite nach oben einlegen und 3 bis 4 Minuten anbräunen lassen, vorsichtig wenden und fertigbraten. Unterdessen regelmäßig mit einem Löffel die flüssige Zitronenbutter über den Fisch träufeln.

5. Die Lachsfilets pfeffern und salzen und zusammen mit der Spinat-Boranie servieren.

Tipp

Das gebratene Lachsfilet auf Spinat-Boranie kann man als leichtes Hauptgericht ohne Beilage servieren. Wenn es etwas gehaltvoller sein darf, schmecken auch Kartoffelbeilagen oder Nudeln.