Lachs auf Blattspinat

Das Rezept vom Lachs auf Blattspinat wird einfach und schnell in wenigen Schritten im Backofen zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

400 g	Spinat
1 Stk.	Zwiebel
1 Schuss	Weißwein (trocken)
3 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
1 Prise	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer
4 Stk.	Lachsfilet
1 Stk.	Zitrone
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 EL	Butter

Zubereitung

1. Für den **Lachs auf Blattspinat** die Butter in einem Kochtopf erhitzen und den fein gehackten

Knoblauch und Zwiebel anschwitzen.

2. Den Blattspinat waschen und trocken schütteln. In den Topf geben, mit einem Deckel zudecken und zusammen fallen lassen. Mit geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einen Schuss trockenen Weißwein abschmecken. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Den Lachs mit Wasser abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. Mit Zitronensaft einer halben Bio-Zitrone säuern und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit heißer Butter auf beide Seiten kurz und scharf anbraten.

4. Eine Auflaufform einfetten, den Spinat in die Form geben und die Fischfilets darüber legen. Mit einigen Zitronenscheiben belegen. Im vorgeheizten Backrohr etwas 10-15 Minuten backen.

5. Den Spinat auf Teller anrichten und den Lachs darauf verteilen.

Tipp