Lachsfilet auf Blattspinat aus dem Dampfgarer

Die Gäste werden von diesem leichten, leckeren Rezept begeistert sein: wunderbar zartes Lachsfilet auf Blattspinat aus dem Dampfgarer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

200 g	Blattspinat (tiefgekühlt)
1 Stk.	Knoblauchzehe
4 Stk.	Lachsfilet
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Stk.	Zitrone (zum Garnieren)
1 Stk.	Zwiebel

Zubereitung

1. Dieses Rezept für **Lachsfilet auf Blattspinat** wird im Dampfgarer zubereitet. Alternativ kann man auch einen gewöhnlichen Kochtopf mit Dämpfeinsatz verwenden und darauf achten, dass die Temperatur nicht über 100 Grad steigt (Kochthermometer verwenden). Zuerst den gefrorenen Spinat in ein Sieb geben, auftauen und dabei abtropfen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken, in eine Schüssel geben und vermischen.

2. Die Lachsfilets auf die Garplatte legen. Mit der halben Menge Knoblauch und Zwiebeln belegen, würzen mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss. Rund 20 Minuten lang bei 100 Grad garen lassen.

3. Den Spinat in einen gelochten Einsatz geben, mit der anderen Hälfte Zwiebeln und Knoblauch mischen, pfeffern und salzen. Etwa 8 Minuten garen lassen. Den Spinat auf Tellern anrichten, die Lachsfilets darauf setzen und mit Zitronenspalten oder –scheiben garnieren.

Tipp

Das Lachsfilet auf Blattspinat kann man mit einem einfachen Tomatensalat ergänzen.