Lachsfilet auf Spinatbeet mit Sahne-Tatar

Ein tolles Abendessen nicht nur für Fisch Fans. Das Rezept für Lachsfilet auf Spinatbeet mit Sahne-Tatar wird sicher bald zu den eigenen Lieblingsgerichten gehören.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

1 TL	Sonnenblumenöl
2 Stk.	Lachsfilet (ohne Haut)
300 g	Spinat
2 EL	Créme frâiche
0.5 Stk.	Zitronen (den Saft davon)
1 TL	Kapern
2 EL	Petersilie (glatte)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
Nach Belieben	Zitronenspalten (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für das Lachsfilet auf Spinatbeet mit Sahne-Tatar zuerst den Backofen auf 150°C vorheizen. Danach die Kapern aus dem Glas schütten und abtropfen lassen. Die Petersilie unter fließendem Wasser abwaschen und fein hacken. Das Lachsfilet ebenfalls abwaschen, trocken tupfen und von der Haut befreien. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Am besten so viele Scheiben, wie man Lachsfilets zubereitet.

2. Nun in einer beschichteten Pfanne auf großer Hitze Öl heiß werden lassen und dann den Lachs von beiden Seiten je 4 Minuten goldbraun anbraten. Dann aus der Pfanne herausnehmen, in Alufolie wickeln und in den Backofen stellen, damit der Fisch ein wenig ruhen und sich der Saft entfalten kann. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und den Spinat

kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. In der Pfanne, in der der Lachs angebraten wurde, nun Creme Fraiche erhitzen. Zitronensaft, Kapern und Petersilie zugeben und warm werden lassen. Dabei immer wieder gut umrühren und darauf achten, dass diese Sauce nicht kocht.

4. Zum Anrichten zuerst den Spinat auf den Teller geben, den Lachs aus dem Backofen nehmen und oben auflegen und zum Schluss, Sahne-Tatar drübergießen.

Tipp

Zum Lachsfilet auf Spinatbeet mit Sahne-Tatar passt ein frischer Sommersalat mit Joghurt-Dressing. Aber auch frisches Baguette ist einfach unschlagbar dazu.