

# Lachssteak mit Spinat-Knoblauch-Sauce

Leckeres Lachssteak mit Spinat-Knoblauch-Sauce. Ein schönes Rezept, das sich mit vielen Beilagen kombinieren lässt.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 35 min



## Zutaten

290 g	Blattspinat
2 Stk.	<a href="#">Knoblauch</a>
1 TL	Olivenöl
250 ml	Fischfond
75 ml	<a href="#">Schlagobers</a>
1 Prise	<a href="#">Salz</a>
1 Prise	<a href="#">Pfeffer</a>
4 Stk.	Lachssteaks
2 Stk.	Zitronen (Saft)
2 EL	Olivenöl (zum Braten)

## Zubereitung

1. Für das **Lachssteak mit Spinat-Knoblauch-Sauce** zunächst den Spinat verlesen, putzen und unter fließendem Wasser in einem Sieb sorgfältig waschen, dann abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen.
2. Den Fischfond in einen Topf gießen, Spinat und Knoblauch-Öl-Mischung aus der Pfanne dazugeben. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen, bis der Spinat weich ist. Topf vom Herd nehmen, Schlagobers mit einrühren. Den Topfinhalt mit einem Stabmixer fein pürieren. Spinatsauce mit Pfeffer und Salz würzen, auf den Herd zurückstellen und rund 15 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen.
3. Lachssteaks mit kaltem Wasser abspülen und trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln ( damit bleibt das Fleisch vom Lachs fest, und bekommt mehr Aroma ). Olivenöl in einer

großen Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von beiden Seiten etwa 5 bis 6 Minuten braten. Steaks und Spinatsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit beliebigen Beilagen servieren.

## **Tipp**

Zum Lachssteak mit Spinat-Knoblauch-Sauce schmecken Salzkartoffeln, Röstkartoffeln, Brokkoli, Karotten oder andere Gemüsebeilagen.