

Ofen-Lachs auf Spinat mit Kartoffeln

Materialkosten pro Person: 2,50€

Für 4 Portionen:

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 500 g Lachsfilet
- 500 g frischer Spinat
- 400 g Sahne
- 100 g saure Sahne
- 2 Schalotten
- 6 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Butter
- 1 EL Pflanzenöl plus etwas zum Einfetten
- Salz & Pfeffer

Rezept:

1. Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Auflaufform (ca. 29x20cm) mit etwas Pflanzenöl einfetten.
2. Die 500g Spinat putzen und waschen und etwas trocknen. Danach klein schneiden. Die 2 Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Im Anschluss in einer großen Pfanne 2EL Butter und 1EL Pflanzenöl erhitzen, die gewürfelten Schalotten dazu geben und glasig anbraten.
4. Dann die 400ml Sahne und die 100 g saure Sahne zu den Schalotten geben und unterrühren. Mit einer guten Prise Salz und Pfeffer sowie den 6TL Senf würzen.
5. Jetzt den Spinat dazu geben. Am besten kurz mit einem Deckel schließen, damit der Spinat in sich zusammenfällt.
6. Dann alles miteinander in der Pfanne vermengen, jetzt nochmal den Deckel drauf, damit der Spinat noch weiter zusammenfällt und im geschlossenen Zustand 1-2 Minuten weiter köcheln lassen.
7. Nun wird der Spinat gleichmäßig in die Auflaufform gegeben.
8. Den Lachs etwas abtupfen und auf den Spinat legen und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Im vorgeheizten Backofen für ca. 20-25 Minuten auf der mittleren Schiene garen.
9. Während der Lachs im Backofen ist, die Kartoffeln schälen, vierteln und reiben, wenn vorhanden mit einer Küchenmaschine. Mit etwas Salz würzen, danach die geriebenen Kartoffeln in einer großen Pfanne anbraten, bis die Rösti goldbraun sind.
10. Den Lachs mit dem Spinat und den Rösti servieren.

Fazit:

Schmeckt köstlich. Kinder können bei allem helfen. Statt der Rösti können auch Salzkartoffeln dazu gemacht werden.