

Gedämpfter Lachs mit Spinat und Pinienkernen

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

4 Lachsfilets ohne Haut à 180g
600 g frischer Spinat
50 g Pinienkerne
40 g Rosinen
Olivenöl
Salz und Pfeffer
grobes Meersalz
15 g glatte Petersilie
10 g Kerbel oder Dill

Gedämpfter Lachs ist die schonendste Art der Zubereitung. Das Fischfilet wird ohne die Zugabe von Fett gegart und entfaltet so seinen tollen Eigengeschmack. Dazu: Spinat und Rosinen. Klingt vielleicht etwas komisch, ist aber eine tolle Geschmackskombination. Unbedingt probieren!

- 1 -

Einen Topf mit Dampfgareinsatz mit Wasser befüllen und zum Kochen bringen. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

Frische Kräuter und Lachsfilets in den Dampfeinsatz geben, mit einem Deckel abdecken und 10-15 Minuten bei leicht köchelndem Wasser dämpfen.

- 3 -

Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Spinat waschen. Sobald das Öl heiß ist, Spinat und Zwiebel in die Pfanne geben und unter Rühren 3-4 Minuten braten, bis der Spinat leicht zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Spinat aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Pinienkerne und Rosinen 1-2 Minuten in der noch heißen Pfanne anbraten.

- 5 -

Spinat auf den Tellern verteilen, Lachs obendrauf legen und mit Pinienkernen und Rosinen garnieren. Mit Olivenöl beträufeln und mit etwas grobem Meersalz bestreuen.