

Gedämpfter Lachs mit Spinat und Pinienkernen

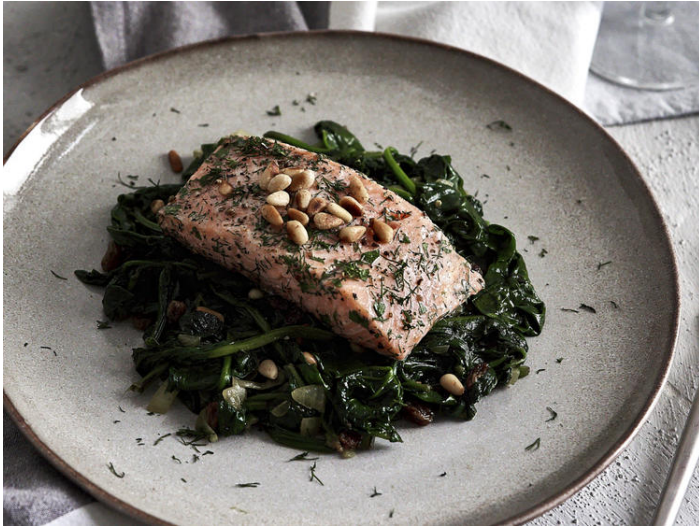
VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Salz, Pfeffer, Dill und Petersilie gewälzt, ist er bereit, gegart zu werden. Also hol den gelochten **Dampfgareinsatz** raus und nimm dir die Zeit, ein köstliches, **proteinreiches Dinner** zuzubereiten! Was es als Beilage gibt? Spinat und Rosinen. Klingt vielleicht etwas außergewöhnlich, ist aber eine tolle Geschmackskombination, die du unbedingt probieren solltest! Und wenn es dich nach einer anderen Beilage dünkt, die ausnahmsweise mal nicht **Low-Carb** ist, dann brate dir doch einfach Bratkartoffeln, backe ein paar Süßkartoffel Wedges im Ofen oder koch dir eine Portion Spaghetti aglio e olio.

Zutaten für 4 Portionen

Für den Lachs

4 Stück Lachsfilets ohne Haut (à 180g)
15 g glatte Petersilie
10 g Dill
Salz, Pfeffer
Wasser (zum Dämpfen)

Für die Beilage

600 g frischer Spinat
1 Zwiebel
1 Esslöffel Olivenöl

Zum Garnieren

40 g Rosinen
50 g Pinienkerne
1 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel grobes Meersalz

- 1 -

Einen Topf mit Dampfgareinsatz mit Wasser befüllen und zum Kochen bringen.

- 2 -

Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

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

- 4 -

Zwiebel schälen und fein hacken.

- 5 -

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.

Gedämpfter Lachs ist die schonendste Art der Fischzubereitung. Das Fischfilet wird **ohne Zugabe von Fett gegart** und entfaltet so seinen tollen Eigengeschmack. Ein paar frISCHE Kräuter solltest du selbstverständlich nicht vergessen. Die gehören einfach zu einem guten Stück Lachs dazu! Hat er sich einmal in

Gedämpfter Lachs mit Spinat und Pinienkernen

- 6 -

Spinat aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Pinienkerne und Rosinen 1-2 Minuten in der noch heißen Pfanne anbraten.

- 7 -

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