

Lachs mit Kräuterkruste und Spinatsalat

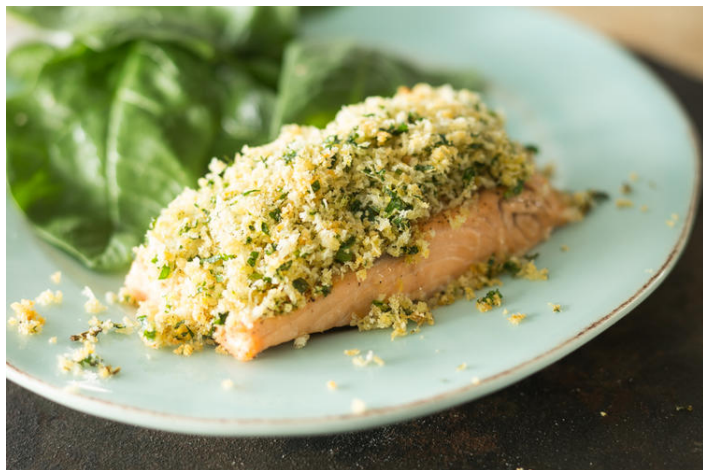
VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

13
Min.

NIVEAU



Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Backblech geben. Die obere Seite der Lachsfilets mit einer dünnen Schicht Senf bestreichen und mit der Brot-Kräuter-Paste bedecken. Im heißen Ofen 11-13 Minuten backen.

- 4 -

Inzwischen Zitrone auspressen, 3 EL des Safts in einer Schüssel mit 1 EL Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Spinat waschen, Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln und Spinat zum Zitronen-Dressing in die Schüssel geben und vermengen.

- 6 -

Lachs aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Zusammen mit frischem Spinat-Salat servieren.

Zutaten für 4 Portionen

3 Scheiben Weißbrot
25 g glatte Petersilie
2 Esslöffel Olivenöl
4 Lachsfilets ohne Haut à 180g
2 Esslöffel Dijon Senf
1 Zitrone
150 g frischer Spinat
1/2 rote Zwiebel

Warmer, zarter Lachs aus dem Ofen mit einer würzigen Kruste aus Brot und Petersilie. Dazu ein Salat aus frischem Spinat - wenn das mal nicht nach einem gelungenen Mittagessen klingt?

- 1 -

Backofen auf 230 °C vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.

- 2 -

Brot, Petersilie und 1 EL Öl in einem Standmixer oder Food Processor zu einer feinen Paste pürieren.

- 3 -