



Lachs mit Senfkruste auf Kartoffelpüree mit rahmigen Spinat



Zeit gesamt
45min



Zubereitungszeit
45min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 2 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Schalotten	2 St.
Toastbrot	3 Scheiben
Senf	2 TL
Olivenöl	2 EL
Balsamicoessig, hell	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Knoblauchzehen	1 St.
Blattspinat	500 g
Schlagsahne	150 g
Muskatnuss, gemahlen	
Dill, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, kleine Auflaufform

1. Lachs über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Schalotte halbieren, schälen und fein hacken. Toastbrotscheiben entrinden und zu feinen Bröseln zerreiben oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. In einer Schüssel Schalottenwürfel, Toastbrotbrösel, Senf, 1 EL Öl und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedecken, zum Kochen bringen und ca. 20–25 Min. weich garen.
3. Lachs waschen, trocken tupfen und in eine gefettete Auflaufform setzen, salzen und pfeffern. Senfmasse darauf verteilen und im Backofen ca. 12–15 Min. backen.
4. Zweite Schalotte halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schalottenwürfel und Knoblauch darin ca. 1–2 Min. farblos anbraten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Sahne ablöschen und ca. 2–3 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
5. Kartoffeln abschütten, zurück in den Topf geben und kurz ausdampfen lassen.

Kartoffeln fein zu Kartoffelpüree zerstampfen und mit Salz und Muskat würzen.

6. Dill waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Lachs vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Mit Kartoffelpüree und Spinat auf Teller anrichten und mit Dill garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1454 kcal		
Kohlenhydrate	136 g	Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	89 g	Fette	57 g