Lachs mit Senfkruste auf Kartoffelpüree mit rahmigen Spinat

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 45min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	400 g
Schalotten	2 St.
Dill, frisch	5 g
Petersilie, frisch	5 g
Toastbrot	1 Scheiben
Süßer Senf	2 EL
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Knoblauchzehen	1 St.
Blattspinat	300 g
Schlagsahne	150 g
Muskatnuss, gemahlen	

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. Petersilie und Dill waschen, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Toastbrotscheiben zu feinen Bröseln zerreiben oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. In einer Schüssel Schalottenwürfel, Kräuter, Toastbrotbrösel, Süßer Senf und 1 EL Öl 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. Lachs vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Mit Kartoffelpüree und Spinat auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	562 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	22 g