



# Lachs mit Senfkruste auf Kartoffelpüree mit Rahmspinat



 Dauer  
45 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung

Lachs über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Schalotte halbieren, schälen und fein hacken. Toastbrotstücken entrinden und zu feinen Bröseln zerreiben oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. In einer Schüssel Schalottenwürfel, Toastbrösel, Senf, 1 EL Öl und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.

Lachs waschen, trocken tupfen und in eine gefettete Auflaufform setzen, salzen und pfeffern. Senfmasse darauf verteilen und im Backofen ca. 12–15 Min. backen.

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.

Kartoffeln abschütten, zurück in den Topf geben und kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln fein zerstampfen und mit Salz und Muskat würzen.

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

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	787 kcal		
Kohlenhydrate	76 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	47 g	Fette	32 g