

Lachs auf Spinatbeet

(für 4 Personen)

Zutaten:

- ca. 700g Lachsstranchen (besser frisch, sonst tiefgefroren)
- 1kg tiefgekühlter Blattspinat
- 450g weisser Langkornreis oder gemischter Wildreis
- min. 2.5dl flüssige Sauce Bearnaise (Fertigsauce z.B. von Thomi)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- Muskatpulver
- Zitronensaft

Vorbereitung:

- Den Lachs ggf. auftauen, waschen, abtupfen und mit etwas Zitronensaft einreiben.
- Den Blattspinat auftauen und verzetteln. Die Flüssigkeit nur leicht abtropfen.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.

Zubereitung:

- In einer Bratpfanne Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl leicht andünsten.
- Den Spinat unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat reichlich würzen. Kurz köcheln.
- Den Spinat in einer Gratinform verteilen.
- Die Lachsstücke oben auflegen.
- Die Sauce Bearnaise darüber leeren.
- 20 Minuten bei 200°C im Ofen backen. Am Schluss Umluft mit Grill.
- Parallel dazu den Reis kochen.

Tipp:

- Ich bin mir im Klaren, dass die fertig Bearnaise Sauce eines Spitzen-Koches unwürdig ist. Aber ich liebe dieses einfache Rezept einfach, weil es gut schmeckt und vor allem weil es so einfach und schnell zubereitet ist 😊.
- Statt Lachs, kann jeder andere fest kochende Fisch verwendet werden.

