



Zartes Lachsfilet mit Spinatsalsa

an Radieschen und cremigem Kartoffelsalat



ca. 40min



2 Portionen

Heute gibt es einen exquisiten Gaumenschmaus, der deine Geschmacksknospen mächtig in Fahrt bringen wird: Das zarte Lachsfilet mit Spinatsalsa wird mit feinen Radieschen abgerundet. Damit es nicht nur schöner aussieht, sondern noch köstlicher wird, garnierst du den cremig-spritzigen Kartoffelsalat mit frischem Dill. Ein Genuss der Extraklasse, den du so schnell nicht vergessen wirst. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Crème fraîche²
- 1 Gurke
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹
- 10g Dill
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Der Radieschensud kann in einem Einmachglas im Kühlschrank aufbewahrt und als Salatdressing verwendet werden.

Allergene

Fisch (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 55.5g, Kohlenhydrate 52.2g, Eiweiß 24.0g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren, in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. gar kochen, dann in ein Sieb abgießen.



4. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Die **Gurken** und die **Kartoffeln** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen.



2. Radieschen einlegen

Die **Radieschen** halbieren. In einem kleinen Topf 50ml Essig, 50ml Wasser, 1TL Zucker und ½TL Salz zum Kochen bringen. Sobald der Zucker und das Salz aufgelöst sind, vom Herd nehmen. Die **Radieschen** in den Topf geben und abgedeckt ziehen lassen.



5. Spinatsalsa herstellen

Die **½ des Dills** grob zerrupfen und mit dem **Spinat**, **1TL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren, dabei nach Bedarf 1EL Wasser zugeben. Mit mehr Salz und Pfeffer sowie **Zitronensaft** abschmecken. Die **Radieschen** abgießen. Den **restlichen Dill** fein hacken.



3. Dressing anrühren

Die **½ der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Crème fraîche** mit **1EL Zitronensaft**, 1TL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und die **Lauchzwiebeln** untermengen.



6. Fisch braten

Den **Fisch auf der Hautseite** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-6Min. knusprig anbraten. Mit 1 Prise Salz würzen, wenden und bei mittlerer Hitze in 1-2Min. gar braten. Die **Kapern**, die **Zitronenschale** und den **Dill** über den **Salat** streuen, den **Fisch** und die **Radieschen** daneben anrichten und mit der **Salsa** garniert servieren.