



## Lachsfilet in cremiger Spinat-Tomaten-Sauce mit knusprigen Ofenkartoffeln



30-40min



2 Personen

Nom nom nom ... oh, du hast Hunger? Setz dich an den Tisch und genieße dieses vorzügliche Mahl! Es gibt zartes Lachsfilet in einer cremigen Sauce mit frischem Spinat und Tomaten, dazu knusprige Kartoffeln, die mit Käse gratiniert sind. Darf ich jetzt weiter essen?

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stück Hartkäse <sup>7</sup>
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung frischer Lachs <sup>4</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Milch <sup>7</sup>
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>7</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

## Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 780kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 59.6g, Eiweiß 42.4g



### 1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



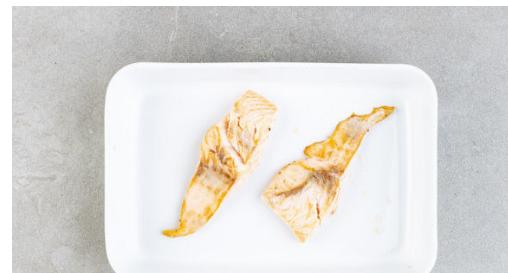
### 2. Tomaten würfeln

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Käse** fein reiben.



### 3. Kartoffeln vorbereiten

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und fächerartig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit ca. 1EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend ca. 15Min. im Ofen knusprig backen. Während der letzten 5Min. den **Käse** auf den **Kartoffeln** verteilen und mitbacken.



### 4. Fisch anbraten

Den **Lachs** kalt abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und in **2 gleich große Stücke** schneiden. Den **Fisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann in eine Auflaufform geben.



### 5. Sauce zubereiten

In der Pfanne 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Butter 1-2Min. anbraten, dann 2EL Mehl und das **Brühgewürz** unterrühren. Mit 200ml Wasser und der **Milch** ablöschen und die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen. Die **Sauce** mit dem **Senf**, dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen. Den **Spinat** und die **Tomaten** unterheben.



### 6. Fisch backen

Die **Sauce** über dem **Fisch** verteilen und die Auflaufform für 10-12Min. in den Ofen geben. Die **Sauce** nach Belieben mit der **Zitronenschale** verfeinern und den **Fisch** mit den **Ofenkartoffeln** servieren.