



## 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?



- 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

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

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

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



Den Backöfen 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.



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



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.



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.



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.



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.