



Lachsfilet in cremiger Spinat-Tomaten-Sauce mit knusprigen Ofenkartoffeln



30-40min



3-4 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

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stück Hartkäse ⁷
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung frischer Lachs ⁴
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Milch ⁷
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- 4EL Weizenmehl ¹
- 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 696kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 56.1g, Eiweiß 36.1g



1. Zwiebeln schneiden

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



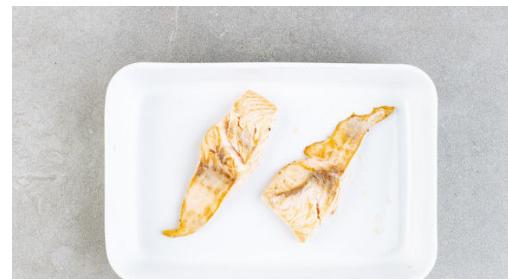
2. Tomaten würfeln

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. 1-2EL 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 jeweils in **2 gleich große Stücke** schneiden. Den **Fisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann in eine Auflaufform geben.



5. Sauce zubereiten

In der Pfanne 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Butter 1-2Min. anbraten, dann 4EL Mehl und das **Brühgewürz** unterrühren. Mit 400ml 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.