

Gebratener Lachs auf Spinat mit Kräuterfrischkäsesauce

Zutaten | 5 Personen

Sauce:

40 g	Schalotten
10 g	Butter
50 ml	Weißwein
50 ml	Fischfond
70 ml	Sahne
50 g	Kräuterfrischkäse
50 g	Saure Sahne
1	Salz, Pfeffer

Spinat:

1 Kg	Spinat, frisch
40 g	Schalotten
1	Knoblauchzehe
20 g	Butter
	Salz, Muskatnuss

Lachs:

2	Eier
700 g	Lachsfilets
100 g	Hartkäse, fein gerieben
20 g	Butter

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Schalotten abziehen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit der Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Fischfond hinzufügen und aufkochen.
- Sahne und Frischkäse dazugeben und ebenfalls einkochen lassen.

- Den Topf vom Herd nehmen und Saure Sahne unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Spinat gründlich waschen, Stiele abzupfen und Spinat gut abtropfen lassen.
- Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides in einem ausreichend großem Topf in Butter andünsten, Spinat dazugeben und unter umrühren durchwärmen lassen.
- Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eier in einer Schüssel verquirlen und den geriebenen Käse hinzugeben. Lachsfilets darin wenden.
- Den Fisch in einer beschichteten Pfanne in Butter von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
- Die gebratenen Lachsfilets auf Spinat anrichten und die Kräuterfrischkäsesauce dazu servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 490 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
534 kcal	35 g	4 g	45 g	477 mg