

Lachsfilet aus dem Ofen mit Spinat und Tomaten

Zutaten:

für 4 Personen

- 800 g Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt
- 200 g Cherry-Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Lachsfilet
- 150 g Schmand
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 125 g Mozzarella



Zubereitung:

Backofen auf 200° C vorheizen.

Vorbereitung

Den Spinat verlesen, von groben Stielen befreien, dann mehrmals gründlich waschen und am besten in einer Salatschleuder trockenschleudern. Tiefgekühlten Spinat auftauen lassen, gut ausdrücken und das Auftauwasser wegschütten.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Tomaten waschen und halbieren.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Den Lachs abspülen, ggf. von Gräten befreien und mit dem Zitronensaft säuern.

Die Pfannengrundlage legen

Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, Tomatenhälften hinzugeben und kurz anziehen lassen.

Dann den Spinat zugeben, 5-10 Min bei niedriger Temperatur dünsten bis er zusammengefallen ist.

Überschüssige Flüssigkeit ggf. abgießen.

Den Schmand unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Lachsfilet im Ofen überbacken

Den Fisch salzen und in die Pfanne auf die Spinat-Tomaten-Grundlage geben.

Anschließend die Mozzarella-Scheiben auf dem Lachsfilet verteilen und bei 200° C im Backofen für 15-20 Min. backen.

Dazu passt Reis und ein gemischter Salat.

Nährstoff- und Fettgehalt

Pro Portion: 498 kcal, 37 g Fett, 3 g KH, 38 g Protein

Das Team von Pankreatan® wünscht Ihnen guten Appetit!

