

Lachs auf Spinat-Champignon-Gemüse

Zutaten:

Für 4 Personen

600g Lachsfilet
2 Esslöffel Zitronensaft
450g Tiefkühl-Blattspinat
1 Zwiebel (50g)
60g Butter
Salz
Pfeffer
Muskat
300g Champignons
60 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 Esslöffel Creme fraiche
1 Teelöffel Speisestärke

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Lachsfilet waschen und trockentupfen. Eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Lachsfilet mit dem Zitronensaft beträufeln.

Kalt stellen. Blattspinat in eine Mikrowellengeeignete Form (ca. 20 cm) geben. Mit Mikrowellenfolie oder passendem Deckel abdecken und bei 180 Watt 8 Minuten auftauen. Nach der Hälfte der Garzeit mit einer Gabel etwas zerteilen, dabei einmal umrühren.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel und 30 g Butterflöckchen in eine flache, Mikrowellengeeignete Form oder Glas-Fettfangschale geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 4 Minuten andünsten.

Blattspinat auf einem Sieb abtropfen lassen, in der Form oder auf der Fettfangschale verteilen. Kräftig würzen. Mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 600 Watt 2 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit einmal umrühren.

Champignons waschen, trockentupfen, jeweils den Stielansatz abschneiden. Anschließend je nach Grosse halbieren oder vierteln. Pilze, Brühe und restliche Butter zum Spinat geben, unterrühren. Abgedeckt bei 600 Watt weitem 2 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.

Creme fraiche und Speisestärke verrühren, unter das Gemüse rühren. Würzen.

Lachs salzen, pfeffern, eventuell quer halbieren. Auf das Gemüse geben, abgedeckt bei 600 Watt 6 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit den Fisch wenden. Nach Wunsch mit Dill garnieren.