

Lachs-Filet auf Blattspinat mit Zitronenschaum-Sauce

Zutaten

- 500 g Blattspinat, tiefgefroren
- 500 g Lachsfilets
- etwas Salz
- 40 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Schlagsahne
- 300 ml Wasser
- 2 Beutel Maggi Für Genießer Zitronen Buttersauce
- etwas Pfeffer

Zubereitung

- 1. Blattspinat auftauen lassen.
- 2. Lachs-Filets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.
- 4. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Blattspinat und Weißwein zugeben. Die Lachs-Filets darauf setzen und zugedeckt ca. 15 Min. dünsten.
- 5. Für die Sauce: Sahne steif schlagen. 300 ml Wasser in einen Topf gießen. Maggi Für Genießer Zitronen Buttersauce einrühren und zum Kochen bringen. 1 Min. köcheln. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Sahne vorsichtig unterrühren.
- 6. Den Blattspinat mit dem Lachs und der Sauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.

442 kcal

Nährwert-Anzeige

30 Minuten

4 Portionen

Kohlenhydrate 11 g

Energie Fett

29 g 31 g Protein