

LACH IM SPINATBETT

Zutaten

- 1 Lachfilet (ohne Haut)
- 150g Blattspinat
- 1-2 Orangen
- ½ Handvoll Dill
- ½ TL Olivenöl
- 10g flüssige Butter
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer, Muskat



FOTO
FOLGT

Zubereitung

Das Lachfilet waschen und trocken tupfen. Auf Gräten untersuchen. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Orangen mit einem Messer bis auf das Fruchtfleisch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Dill ebenfalls waschen, trocknen und grob hacken. In der Zwischenzeit den Backofen auf 210° C Umluft vorheizen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Spinat darin nach und nach unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Den Spinat in eine Auflaufform verteilen und das Lachsfilet auf den Spinat betten. Mit der flüssigen Butter bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Orangenscheiben auf dem Lachs verteilen, mit dem Kreuzkümmel bestreuen und ca.15 min garen. Danach auf einem Teller servieren.

Tipp:
Die Butte kannst du auch gerne weglassen. Somit passt es noch etwas besser in das Konzept ;-)