

Mediterranes Lachsfilet mit Blattspinat und Rosmarinkartoffeln



Zubereitung

- 1** Den grünen Teil der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und mit 1 Teelöffel Öl in einem Topf andünsten. Den tiefgekühlten Blattspinat hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und garen. Das Salz sollte man direkt zum Blattspinat geben, damit er seine grüne Farbe behält.
- 2** Die Kartoffeln gründlich waschen, halbieren, mit Salz und 1 Teelöffel Olivenöl sowie den zuvor abgezapften Rosmarin-nadeln vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze und 200 °C für ca. 25 Min. garen, je nach Größe der Kartoffeln evtl. auch länger.
- 3** In der Zwischenzeit das Lachsfilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten scharf anbraten.
- 4** Anschließend die Temperatur reduzieren und 5 – 10 Min. weitergaren. Die Tomate waschen und fein würfeln. Die Oliven in feine Ringe schneiden und mit den Tomaten kurz in der Pfanne, in der zuvor der Fisch angebraten wurde, schwenken und auf das Lachsfilet geben. Alles gemeinsam auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit einer Zitronenspalte servieren.



Zutaten

- 200 g Lachsfilet
- 4 TL Olivenöl
- 100 g Tomate
- 40 g schwarze Oliven
- 400 g Blattspinat (tiefgekühlt)
- 2 Frühlingszwiebeln (grüner Teil)
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat
- 360 g neue Kartoffeln
- 2 TL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin, evtl. Zitronenspalte



2 Personen