



**Gesamtzeit:** 40 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 4 Personen

## Sahnelachs mit Spinat

### Sahnelachs mit Spinat

4 Lachsfilets (je ca. 150-200 g)

200 g frischer Spinat

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 ml Sahne

100 ml Jürgen Langbein Fisch-Fond

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

0.5 Zitrone, der Saft davon

Etwas frischer Basilikum

50 g geriebener Parmesan

### Sahnelachs mit Spinat

1.

Den frischen Spinat waschen und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Den Lachs mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen und pfeffern.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat hinzufügen und kurz mitdünsten, bis er zusammenfällt. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die gleiche Pfanne erneut erhitzen und den Lachs von beiden Seiten jeweils etwa 3-4 min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Den Fischfond in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Dann die Sahne hinzufügen und gut verrühren. Den Spinat wieder in die Pfanne geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachsfilets wieder in die Pfanne legen und in der Sauce kurz erwärmen. Nach Belieben frischen Basilikum und geriebenen Parmesan über das Gericht streuen.

Den Sahnelachs mit Spinat heiß servieren. Dazu passen Kartoffeln, Reis oder frisches Baguette.