

Lachsfilet mit Spinathaube und Kartoffel-Erbсен-Stampf

 happy-mahlzeit.com/2019/12/11/lachsfilet-mit-spinathaube-und-kartoffel-erbsen-stampf/

Zutaten für 4 Personen

Für den Fisch:

4 Lachsfilets ohne Haut à 180 g
150 g gehackter TK-Spinat, aufgetaut
1 Zwiebel
2 EL Crème fraîche

1/2 Zitrone

3 EL Semmelbrösel

50g Butter

Salz

Pfeffer

Für den Kartoffel-Erbсен-Stampf:

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 1/2 Zitrone
- 1 EL Butter
- 300 g TK-Erbсен
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Außerdem:

- 1 Zitrone
- 3 - 4 Stiele Petersilie

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben,
1/2 TL Salz zufügen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten weichkochen.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Den Spinat gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, hacken und zum Spinat geben. Mit der Crème fraîche, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Die Spinatmischung auf dem Lachs verteilen. Semmelbrösel darüber streuen und mit Butterflöckchen belegen. Im Backofen auf mittleren Einschub 15 Minuten goldbraun überbacken. Sollte die Kruste zu dunkel werden, die Hitze auf 150°C reduzieren.

Die Butter in einem Topf schmelzen, Erbsen zugeben und anschwitzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und die Erbsen 5 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln abgießen und zu den Erbsen geben. Mit Salz, Muskatnuss, etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen. Mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Den Kartoffel-Erbsenstampf auf Tellern anrichten und je 1 Stück Lachs mit Spinathaube darauf legen.

Mit Zitronenspalten und frischer Petersilie garnieren.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 7.11.2015

Prominenter Gast: Thomas Hermanns