

Lachs-Filet mit Süßkartoffel-Püree und Spinat

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

420 g Lachsfilet	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Mandarinen Olivenöl	Lemongrass Olivenöl	gemahlene Chiliflocken
Vanille	Zitronengras-Würzer	rot-grünes Vanille-Chilisalz
Salz	Pfeffer	

Für den Spinat:

150 g Spinat	1 Zitrone	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln, groß	1 Zitrone	2 EL Crème-fraîche
1 EL Sahne	50 g Parmesan	1 Muskatnuss
reines Chilisalz (grob)	Salz	Pfeffer

Für das Lachsfilet:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Anschließend die Fleischseite mit den beiden Ölsorten betröpfeln. Den Thymian und den Rosmarin vom Stiel zupfen und hacken. Beides mit den Chiliflocken, etwas Vanille, etwas Zitronengras-Gewürz und einer Prise Chilisalz vermengen und die beölte Seite damit einreiben. Anschließend noch mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs in Klarsichtfolie einwickeln und bei 80 Grad für etwa 25 Minuten in den Ofen legen. Kurz vor dem Anrichten den Lachs ohne Öl auf der Hautseite in einer Pfanne braten, bis die Haut knusprig ist. Bei Bedarf die andere Lachseite nochmal kurz in Kontakt mit der Pfanne bringen.

Für den Spinat:

Den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Schalotten ebenfalls abziehen und anschließend klein hacken. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Den Spinat hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss würzen. Die Zitrone halbieren, auspressen und ein wenig Saft über den Spinat geben. Von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen.

Für die Süßkartoffeln:

Die Süßkartoffeln schälen, kleinschneiden und in kochendem Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen und die Kartoffeln stampfen. Die Zitrone halbieren und die Süßkartoffeln mit ein wenig Zitronensaft abschmecken. Die Sahne, die Crème fraîche und ein wenig Abrieb der Muskatnuss dazugeben. Zum Schluss den Parmesan reiben, unterheben und den mit Salz, Chilisalz und Pfeffer abschmecken.

Das Lachsfilet mit Süßkartoffelpüree und Spinat auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Schnabel am 06. März 2017