

Lachs mit Limetten-Spinat, Petersilien-Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g mildes Chili-Salz Olivenöl

Für den Limetten-Spinat:

400 g Baby-Spinat 1 Knoblauchzehe 1 Ingwerknolle à 2 cm

1 Limette 4 EL Hühnerfond 1 EL Pernod

4 EL Sahne 1 TL milde Chiliflocken Muskatnuss, Salz

Für den Stampf:

600 g mehligk. Kartoffeln 200 g Pastinaken 300 ml Milch

200 g Butter 1 Bund glatte Petersilie Muskatnuss, Salz

Für den Lachs:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fisch waschen, trocken tupfen und mit Chili-Salz würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Lachsfilets darin von jeder Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und in einer ofenfesten Form im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten fertig garen.

Für den Limetten-Spinat:

Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Ingwer schälen und fein hacken.

Limettenzesten fein abreiben. Brühe in einer Pfanne erwärmen, Knoblauch und Ingwer zugeben und darin dünsten. Spinat nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Sahne und Pernod zugießen, gut verrühren.

Spinat mit Limettenzesten, Chiliflocken, frisch geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für den Stampf:

Kartoffeln, Pastinaken waschen, schälen, in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Milch in einem Topf erhitzen, Butter darin schmelzen. Kartoffeln und Pastinaken abgießen und gut abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kartoffeln und Pastinaken zurück in den Topf geben, Milch-Butter-Mix zugießen, Kartoffeln und Pastinaken grob zerdrücken. Petersilie unter den Stampf heben und mit Salz und Muskat abschmecken.

Lachsfilet mit Limetten-Spinat und Petersilien-Kartoffel-Stampf auf Tellern anrichten und servieren.

Marius Wolf am 03. Juli 2017