

# Lachs mit Pistazien, sautiertem Spinat und Mango-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

120 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Knoblauchzehe	1 EL geröst. Pistazienkerne
75 ml Olivenöl	1 Prise Fleur de Sel	Salz, Pfeffer

### Für den Spinat:

400 g junger Blattspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Mangosauce:

1 Mango	1 Zitrone, davon Saft	25 g Butter
100 ml Gemüsefond	0,5-1 EL Currypulver	Salz, Pfeffer

### Für den Lachs:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Lachs in zwei gleich große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Pistazienkerne zerstoßen. Olivenöl auf einem Backblech verteilen und den Knoblauch dazugeben. Lachsstücke auf das Backblech legen und die Öl-Knoblauch-Marinade gut auf beiden Seiten verteilen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Backpapier abdecken. Für ca.

10-12 Minuten in den Backofen geben und auf eine Kerntemperatur von 43-46 Grad bringen.

Lachs herausnehmen, die Pistazienkerne darauf verteilen und mit Salz bestreuen.

### Für den Spinat:

Olivenöl in einem Topf geben und erhitzen. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken und beides im Topf andünsten. Spinat waschen, abtropfen lassen und mit in den Topf geben und sautieren. Dill hacken und Spinat mit Dill, Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Mangosauce:

Mango schälen und Fruchtfleisch vom Kern lösen und klein schneiden.

Gemüsefond in einem Topf aufkochen lassen, Mangostücke dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Zitrone halbieren und auspressen.

Wenn die Mango weich ist, Topf vom Herd nehmen und pürieren. Mit Butter, Curry, Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Mangosauce auf Teller geben, Spinat mittig darauf platzieren und Lachs darauf anrichten und servieren.

Sebastian Paßmann am 13. Juni 2023