

# Spinat-Flan mit gebratenem Lachs und Estragon-Soße

## Für 4 Personen

600 g Blattspinat	Salz, Pfeffer	3 Eier
200 ml Milch	1 Pr. gekörnte Bio-Gemüsebrühe	3 EL Butter
4 Lachssteaks à 150 g	2 Schalotten	5 Zweige Estragon
1/2 Sardelle	200 ml Weißwein	

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Spinat putzen und waschen. In einem Topf mit kochendem Wasser den Spinat blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und anschließend sehr gut ausdrücken. Dann fein schneiden. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe würzen. Spinat untermischen und die Masse in 4 ausgebutterte Tassen oder Souffléförmchen (à ca. 100 ml Inhalt) füllen. Die Formen in ein Wasserbad geben und so im heißen Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen. Die Lachsteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Butter bei milder Hitze von beiden Seiten je ca. 4 Minuten braten. In der Zwischenzeit Schalotten schälen und fein schneiden. Estragonzweige abspülen und trocken schütteln, die Sardelle fein hacken. Gebratenen Lachs aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Schalotte mit 2 EL Butter in die Pfanne geben und anschwitzen, Estragonzweige mit in die Pfanne legen. Mit Weißwein ablöschen und gehackte Sardelle untermischen. Bis zur gewünschten Konsistenz einkochen, dann die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken. Die Flans aus den Förmchen stürzen und auf Tellern anrichten. Lachs dazu legen und mit der Sauce übergießen. Dazu passt Kartoffelpüree.

Vincent Klink 07. Juni 2012