

Lachs aus dem Ofen mit Rahm-Spinat und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Rahmspinat:

400 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	100 g Sahne
75 ml Gemüsefond	1 Vanilleschote à 3 cm	1 Muskatnuss
1 Prise Chiliflocken	Salz	

Für den Blumenkohl:

$\frac{1}{4}$ Kopf Blumenkohl	1 EL Schnittlauchröllchen	1 EL Öl
mildes Chilisalz		

Für den Lachs:

250 g Lachsfilet	1 Orange	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Vanilleschote à 3 cm
mildes Chilisalz		

Für die braune Butter:

150g Butter

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen. Um braune Butter herzustellen, die Butter in einer Pfanne langsam erhitzen lassen und so lange vorsichtig bei mäßiger Hitze köcheln lassen, bis die Butter einen bernsteinfarbenen Ton annimmt. Anschließend die Butter vom Herd nehmen und durch ein mit einem Küchentrepp ausgelegtes Sieb geben. Den Spinat verlesen und gründlich waschen. Den Fond in einer Pfanne erhitzen, etwa die Hälfte der Spinatblätter zugeben und die Sahne dazu gießen. Kurz köcheln lassen. Anschließend den Spinat mit der Sahnebrühe in einen hohen Rührbecher füllen, mit dem Stabmixer pürieren und wieder in die Pfanne gießen. Die restlichen Spinatblätter hinzufügen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Knoblauchs mit der Vanilleschote zu dem Spinat geben, einige Minuten ziehen lassen und wieder herausnehmen. Den Rahmspinat mit Salz, Chiliflocken und geriebener Muskatnuss würzen und warm halten. Den Blumenkohl putzen, waschen, in größere Röschen teilen und diese in vier bis fünf Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Den Blumenkohl mit Chilisalz würzen und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen. Bis zum Servieren warm halten. Das Lachsfilet in vier gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Frischhaltefolie bedecken und im Ofen 15 bis 20 Minuten saftig durchgaren. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Schale von der Orange und der Zitrone abreiben. Die braune Butter mit der Vanilleschote, zwei Ingwerscheiben und dem restlichen Knoblauch, sowie etwas Orangen- und Zitronenschale sanft erwärmen. Mit Chilisalz würzen. Die Lachsfilets damit bestreichen, mit dem Rahmspinat und dem Blumenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 30. Januar 2015