

Gedünsteter Lachs auf Kürbis-Gemüse und Spinat

Für vier Personen

1 Zitrone, unbehandelt	3 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	200 ml Gemüsefond	4 Lachsfilets (à 180 g)
Salz, Pfeffer, Zucker	1 Hokkaidokürbis	1 Zwiebel
30 g Butter	1 Muskatnuss	50 ml Portwein, weiß
200 ml Gemüsebrühe	1 Bund Petersilie, glatt	200 g Babyspinat
2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	

Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen, grob würfeln und zusammen mit den Kräutern und den Zitronenscheiben in einer Pfanne auf dem Pfannenboden verteilen. Den Gemüsefond hinzugeben und die Lachsfilets darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei geringer Hitze 15 Minuten auf dem Herd dünsten lassen. Währenddessen den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Kürbisfleisch mitsamt der Schale in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den gewürfelten Kürbis darin anschwitzen. Anschließend mit weißem Portwein ablöschen, mit der Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Gemüse anschließend weich garen und zuletzt die fein gehackte Petersilie untermischen. Den Babyspinat waschen, putzen und gut trocken schleudern. Mit Essig, Öl, Salz und etwas Zucker abschmecken. Das Kürbisgemüse auf Tellern anrichten und den Lachs darauf legen. Den Spinat als Salat dazu servieren.

Horst Lichter am 06. Oktober 2012