

Lachs in Sahne-Soße mit Spinat, Tomaten, Knoblauch

Für 4 Personen:

4 Lachsfilets, ohne Haut	2 TL Olivenöl	2 EL Butter
6 Knoblauchzehen	1 kleine Zwiebel	150 g Öl-Tomaten
420 ml Sahne	3 Tassen Babyspinat	50 g geriebener Parmesan
1 EL Petersilie	Salz, Pfeffer	80 ml trockener Weißwein
1 TL Maismehl		

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lachsfilets würzen und in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 5 min. auf jeder Seite braten; aus der Pfanne nehmen.

Die Butter in der gleichen Pfanne schmelzen lassen. Knoblauch hinzufügen und braten bis er duftet. Zwiebel in der Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren. Die Tomaten hinzufügen und 1-2 min. braten. Die Hitze reduzieren und die Sahne hinzufügen; unter ständigem Rühren leicht sieden lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinatblätter in die Soße geben. Sobald sie ihre Farbe ändern, den Parmesan hinzufügen. Die Soße köcheln lassen bis der Käse geschmolzen ist. Wer sich eine dickere Soße wünscht, sollte die Maisstärke mit Wasser verrühren und zum Pfanneninhalt hinzufügen. Unter leichtem Rühren die Soße köcheln lassen bis sie eingedickt ist. Abschließend die Lachsfilets zurück in die Pfanne legen. Mit einem Löffel die Soße über die Fischstücke geben und mit Petersilie bestreuen.

Dazu passt z. B. Nudeln oder Reis.

NN am 10. April 2021