

Gebratener Lachs mit Spinat, Früchten und Meerrettich

Für 4 Personen

Spinat:

1 kg frischer Feldspinat	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
1 Chilischote	1 EL Butter	1 unbehandelte Zitrone
Olivenöl	Muskat	Pfeffer, Salz

Früchte:

0.5 l Maracuja-Saft	4 Scheiben Ingwer	1 kleine Chilischote
0.25 Ananas	1 Mango	1 Stück Papaya
2 Passionsfrüchte	1 Kiwi	1 Orange
Honig		

Meerrettich-Soße:

200 ml Sahne	100 ml Weißwein	80 g kalte Butter
1 EL (aus dem Glas) Meerrettich	frischer Meerrettich	Salz
Pfeffer	Zucker	Zitronensaft

Lachs:

800 g Lachsfilet	2 EL Meerrettich	Pfeffer
Salz	Olivenöl	Butter

Zuerst die Früchte vorbereiten: Maracujasaft mit Chili und Ingwer auf 0,1 l einkochen lassen. Das sind etwa 4-5 EL. Die Früchte säubern und schälen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Passionsfrüchte über einem Sieb auskratzen, Früchte und Saft mischen.

Bei den Früchten können Sie nach Geschmack und Angebot variieren. 3-4 unterschiedliche Südfrüchte sollten es schon sein.

Den eingekochten Saft zu den Früchten geben und alles etwas ziehen lassen.

Den Spinat gründlich waschen und etwas abtropfen lassen. Schalotten, Knoblauch und Chili säubern und in Würfel oder feine Scheiben schneiden. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten bei mäßiger Hitze mindestens 4-5 Minuten farblos dünsten. Nach und nach den Spinat in die Pfanne geben, zusammenfallen lassen und mit dem Ansatz vermengen. Das Gemüse ist dann bereits gar. Dabei mit Salz, Muskat, etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb würzen.

Die Früchte und etwas Sud zum Spinat geben und alles gut vermengen.

Meerrettich-Soße:

Sahne und Weißwein in einen Topf geben und um ein Drittel einkochen lassen. Die Butter in Würfel schneiden und möglichst auf Eiswürfel legen. Die kalten Butterstücke nach und nach in die Soße geben und mit einem Schneebesen verrühren. Wenn die Soße eine schöne sämige Konsistenz hat, mit Meerrettich, Salz, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Lachs:

Lachsfilet säubern, gegebenenfalls Gräten entfernen und leicht salzen.

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten braten. Die Filets sollen im Kern rosa und noch etwas glasig sein. Zum Ende der Bratzeit frischen Meerrettich auf den Lachs hobeln und die Filets mit gemörsertem Pfeffer bestreuen.

Anrichten:

Das Früchte-Spinat-Gemüse auf Teller geben. Darauf ein Lachsfilet platzieren, Meerrettich-Soße darübergießen.

Rainer Sass am 01. Juni 2020