

# Gratiniertes Lachsfilet auf Tomaten - Blattspinat

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leichte - herzhaftes Küche für jeden Tag, ideal für die gestresste Hausfrau oder den Single mit wenig Zeit

## Zutaten

- 720 g Lachsfilet (für 4 Portionen demnach 4 Lachsfilets à 180 g)
- 2 El Zitronensaft
- 125 g Mozzarella in Scheiben
- 2 vollreife Tomaten in Scheiben
- 2 El Olivenöl zum Braten
- 1 kg junger Freiland - Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 große Rispen Tomaten, oder 4 - 5 vollreife kleinere (kurz gebrüht, abgezogen, entkernt, in 2 cm großen Würfeln)
- 2 El Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss gerieben

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Tomatenspinat:

### Schritt2

Zunächst den Blattspinat von den groben Stängeln befreien, mehrfach waschen und wieder gut abtropfen lassen.

### **Schritt3**

Das Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Zwiebel / Knoblauchwürfel glasig anschwitzen. Den getrockneten Spinat dazu geben und bei geschlossenem Deckel ca. 2 min. zusammen fallen lassen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und etwas Muskatnuss herzhaft abschmecken.

### **Schritt4**

Auf einem Küchensieb trocken ablaufen lassen und die Tomatenwürfel unter heben, mischen; in eine Auflaufform geben.

### **Schritt5**

Das gratinierte Lachsfilet:

### **Schritt6**

Die Lachsfilets unter fließendem Wasser waschen, auf Küchenkrepp wieder trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Leicht mit Mehl bestäuben (Brät sich besser)Nur ganz kurz in heißem Olivenöl von beiden Seiten heraus braten; in die Auflaufform auf den Tomatenspinat setzen.

### **Schritt7**

Die Filets abwechselnd mit Tomaten und Mozzarella Scheiben belegen und etwas frisch gemahlene Pfeffer darüber geben.

### **Schritt8**

Etwas geriebenen Parmesan darüber streuen, und für 10 - 12 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen (obere Schiene) schieben. Rosa, glasig halten, den Lachs keinesfalls übergaren.

### **Schritt9**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt10**

Rustikal in der Auflaufform zu Tisch geben, dazu schmecken mit kleine Pellkartöfelchen in Dillbutter geschwenkt.

### **Schritt11**

**Rezeptart:** Fischgerichte, Schnelle Rezepte **Tags:** einfach und schnell, frisch, für jeden tag, gesund, lachs, spinat **Zutaten:**Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gratiniertes-lachsfilet-auf-tomaten-blattspinat/>