Lachsfilet mit Thymian-Mandelkruste und sahnigem Blattspinat

- **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' : '' });

Auch eine schnelle, moderne Küche sollte gesund und lecker sein! Hier der Beweis, ein Gekonntgekocht Vorschlag!

Zutaten

- 600 g Lachsfilet ohne Haut, küchenfertig
- (In 4 Portionen geschnitten)
- Saft 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 80 g Butter
- 1-2 El Olivenöl
- 1 Tl Butter
- 1/8 l trockener Weißwein
- Für die Thymian-Mandelkruste:
- 50 g Mandelblättchen
- 2–3 Stiele Thymian
- 2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde, gerieben
- 75 g weiche Butter
- Für den Blattspinat:
- 600 g geputzter, mehrfach gewaschener, gut abgelaufener Blattspinat
- (Geht natürlich auch mit TK-Blattspinat)
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Tl Butter
- 1/2 Knoblauch Zehe, mit etwas Salz gerieben
- 125 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Thymian-Mandelkruste:

Schritt2

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, etwas abkühlen lassen und mit der Butter, den Semmelbröseln und dem Thymian vermengen, salzen und pfeffern.

Schritt3

Der Blattspinat:

Schritt4

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Butter glasig anschwitzen und den Spinat dazu geben, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen. Die Sahne aufgießen und zugedeckt 2-3 min. köcheln lassen, nicht zerkochen.

Schritt5

Das Lachsfilet:

Schritt6

Zunächst unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

Schritt7

Salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben. In heißem Olivenöl lediglich 1-2 min. anbraten und in eine feuerfeste Form setzen.

Schritt8

Die Mandelkruste verteilen, etwas andrücken.

Schritt9

Den Wein angießen und für 10 min. in den auf 175 ° C vor geheizten Backofen schieben. Prüfen, nicht übergaren, saftig, leicht glasig halten.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Auf/an dem Blattspinat anrichten und etwas von dem Wein Sud darüber/daran träufeln und mit frisch geschwenkten Butter-Petersilienkartoffeln reichen.

Schritt12

Dazu passt ein trockener, vollmundiger Riesling oder Chardonnay.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** expressküche, gesund, Hauptgericht, knusprig, lachsfilet, modern, naturbelassen, schnell

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsfilet-mit-thymian-mandelkruste-und-sahnigem-blattspinat/