



Marinierte Lachsfilets mit Misososse und Blattspinat

- **Küche:** Asiatisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Lachs gehört zu den beliebtesten Fischarten. Das orange-rosane Fleisch ist relativ arm an Gräten, reich an Omega-3-Fettsäuren und ist äußerst vielfältig in der Zubereitung. Er kann geräuchert, gegrillt, gebraten, gekocht oder gänzlich roh für Sushi verwendet werden. Als kostengünstige Alternative für Kaviar vom Stör wird oftmals Keta-Kaviar vom Lachs eingesetzt. Die orangefarbenen Rogen sind zudem größer und milder im Geschmack.

Marinierte Lachsfilets ist vor allem auch ein reichhaltiges Gericht für eine figurbewusste Ernährung. In Kombination mit frischem Blattspinat und einer würzigen Miso-Buttersoße erhalten Sie nicht nur einen farbenfrohen Teller, sondern auch ein leichtes, asiatisch angehauchtes Gericht.

Zutaten

- 4 Lachsfilets a 150 Gramm (Mit Haut)
- 800 Gramm frischer Blattspinat
- 3 Schalotten
- 2 EL Sesamöl
- 3 EL Pflanzenöl
- 2-3 Knoblauchzehen
- Eine Handvoll Pinienkerne
- 60 Gramm Butter
- 2 EL Misopaste
- 2 EL Sojasosse
- 1 EL Thai-Fischsoße
- 1 Bund frischer Schnittlauch
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
- 2 Limetten
- Gemahlene Pfeffer

Miso Paste finden Sie in jedem Asia-Shop. Alternativ können Sie diese auch online erwerben.

Zubereitungsart

Schritt1

Vorbereitung

Schritt2

Die Marinade

Schritt3

Den Ingwer kleinreiben und gemeinsam mit dem Saft von 2 Limetten, 1 EL Sojasosse, 1 EL Sesamöl und 1 EL Thai-Fischsauce verrühren. Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Fisch und Marinade in einen Gefriebeutel mindestens eine Stunde durchziehen lassen (besonders gut schmeckt es, wenn man den Lachs am Vortag schon mariniert und über Nacht einziehen lässt).

Schritt4

Die Pinienkerne in einer Pfanne auf mittlerer Stufe langsam rösten

Schritt5

Die Miso Sauce

Schritt6

Die Butter in einem kleinen Top zerlaufen lassen.

Schritt7

1 EL Sesamöl, 1 EL Pflanzenöl, 2 EL Misopaste und 1 EL Sojasauce hinzufügen.

Schritt8

Unter rühren kurz aufkochen, abschmecken und ggf. noch ein wenig mehr Sojasosse nach Geschmack hinzufügen. Mit dem Stabmixer kurz aufmixen (wenn noch Soja Kerne aus der Miso Paste vorhanden sind) und Buttersosse warm halten. Schnittlauch klein schneiden aber noch nicht hinzufügen.

Schritt9

Sobald die Pinienkerne braun sind Herdplatte ausstellen und Pfanne zur Seite stellen.

Schritt10

Eine große Pfanne erhitzen, die Lachsfilets aus dem Beutel nehmen, abtropfen lassen und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 5-6 Minuten braten.

Schritt11

Einen sehr großen Topf erhitzen, Bratcreme oder Pflanzenöl hinzufügen und die klein geschnittenen Schalotten gemeinsam mit den Knoblauchzehen hinzufügen. Sofort den gewaschenen Blattspinat

hinzufügen und unter rühren auf mittlerer Hitze kurz warten, bis dieser zusammengefallen ist. Die Herdplatte ausstellen und den Topf zur Seite stellen.

Schritt12

Die Lachsfilets umdrehen und ca. 1 Minute braten. Der Lachs sollte nicht zu trocken sondern in der Mitte leicht "glasig" sein.

Schritt13

Den geschnittenen Schnittlauch der Miso Sauce hinzufügen, umrühren.

Schritt14

Den Spinat portionsweise auf den Tellern verteilen, Lachfilet mit der Hautseite nach oben auf den Spinat legen und vorsichtig die Haut abziehen. Zum Schluß die Misososse über den Spinat geben.

Rezeptart: Buttersaucen, Fischgerichte, Warme Fischgerichte **Zutaten:** Blattspinat, Ingwer, Lachs, Limetten, Pinienkerne, Schalotten, Schnittlauch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsfilets-misososse/>