

VALENTIN BAUS



LACHSFILET MIT KARTOFFELN UND SPINAT

ZUBEREITUNG:

1. Wascht die Kartoffeln einmal gründlich ab und kocht sie in Wasser, bis sie halb gar sind.
2. Pellt die Kartoffeln dann und schneidet sie in ca. 0,5cm dicke Scheiben.
3. Erhitzt zwei Pfannen.
4. In der einen bratet ihr die Kartoffelscheiben an. Gebt, nachdem die Kartoffeln angebraten sind, nach und nach die Zwiebelwürfel hinzu und würzt das Ganze mit Salz und Pfeffer.
5. Das Lachsfilet mariniert ihr nun im Zitronensaft, würzt und wendet es kurz in Mehl. Klopft es kurz ab und legt es dann in die mit Olivenöl benetzte Pfanne.
6. Lasst den Fisch von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten und nehmt ihn dann direkt wieder aus der Pfanne.
7. Nun ist der Spinat an der Reihe – würzt diesen und gebt, für einen noch runderen und besseren Geschmack ein Stück Butter in die Pfanne. Das rundet das Gericht vor dem Anrichten noch einmal ab.
8. Nun müsst ihr nur noch den Lachs auf dem Spinat anrichten, die Kartoffeln hinzugeben und alles mit der Pfanne auf den Tisch – das Auge isst ja bekanntlich mit!

ZUTATEN:

- 200g Lachsfilet
- 200g festkochende Bratkartoffeln
- 1 Beutel Spinatsalat
- Zwiebelwürfel
- Zitrone\ Saft
- Olivenöl
- Butter
- Mehl
- Salz
- Pfeffer

Bon Appétit