

Ofenlachs mit Spinat



Zutaten

4 Personen
450-500 g Lachsfilet
50 ml Olivenöl
1 Zweig Thymian
1 TL Oregano
1 Knoblauchzehe
Salz & Pfeffer
Saft einer Zitrone

50 g Butter
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
30 g Mehl
200 ml Gemüsebrühe (oder 100 ml Gemüsebrühe +
100 ml Weißwein)
250 ml Sahne
Handvoll Basilikum
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Chiliflocken
1 EL gehackte Petersilie
Salz & Pfeffer
100 g geriebenen Parmesan
300 g Spinat

So wird's gemacht:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Lachsfilet waschen und portionieren. Knoblauch pressen. Knoblauch, Olivenöl und Kräuter mischen und Lachsfilets von allen Seiten einstreichen, mit Zitronensaft beträufeln. In eine Backform/Blech legen und gut salzen und pfeffern. In den Ofen schieben und ca. 10 Minuten backen.

Derweil die Sauce vorbereiten. Butter schmelzen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Beides hinzugeben und kurz anschwitzen. Mehl über die Masse sieben, kurz verrühren bis die Masse leicht bräunt. Mit Gemüsebrühe (und ggf. Weißwein) und Sahne ablöschen. Kräuter und Gewürze hinzugeben und fünf Minuten köcheln lassen, Sauce sollte etwas eindicken. 50 g Parmesan einrühren und den Spinat hinzugeben. Alles gut vermengen.

Lachsfilets kurz aus der Form auf einen Teller legen. Spinatmasse in die Form geben, Lachsfilet auf die Sauce legen, mit Parmesan bestreuen und den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze herunterstellen. Nochmals 10-15 Minuten backen bis der Lachs die gewünschte Konsistenz hat. Mit etwas Parmesan bestreut gemeinsam mit Pasta, Salat oder Kartoffeln servieren.