

Gebratenes Lachsfilet auf Tomatenrisotto und Blattspinat

Zutaten:

2 Lachsfilet á 180g
300g Babyspinat
2 kleine Zwiebeln
3 getr. Tomaten
2 Strauchtomaten
150g Risottoreis
300ml Gemüsebrühe
30-50g Parmesan
1 asiatischer Knoblauch
3 EL Butter
Weißwein
Zitrone
1 EL Ahornsirup
1 EL Pinienkerne

Zubereitung:

Die Lachsfilet häuten und die Haut in eine leicht vorgewärmte Pfanne legen, mit Backpapier belegen und mit einem schweren Topf beschweren. Die Hitze erhöhen und ca. 3-5 Minuten braten bis die Haut knusprig ist.

Die Gemüsebrühe erwärmen.

1 EL Butter in einem kleinen Topf erhitzen und 1 kleine Zwiebel in Würfel geschnitten anschwitzen. Wenn die Zwiebeln leicht glasig sind den Reis dazugeben und solange anschwitzen bis die Butter aufgesogen ist.

Mit Weißwein ablöschen, die getrockneten Tomaten in kleine Würfel geschnitten dazugeben und dann nach und nach die Brühe einrühren sodass das Risotto immer Brühe hat, aber auch nie aufhört zu kochen.

Die knusprige Fischhaut aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pfanne stehen lassen, um die Lachsfilets darin zu braten.

1 EL Butter in einer zweiten Pfanne mit hohem Rand schmelzen, Würfel einer kleinen Zwiebel darin anschwitzen und nach und nach den Spinat darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

In der Zwischenzeit immer wieder kleine Mengen der Gemüsebrühe zum Risotto geben und verrühren.

Die Fischpfanne stark erhitzen. Die Lachsfilets mit der Filetseite zuerst in die Pfanne legen und scharf anbraten, die Pfanne ausschalten, die Filets wenden, Knoblauch und Zitronenscheibe in die Pfanne legen und die restliche Butter zum Fisch geben.

Den Spinat mit Ahornsirup würzen, den Parmesan in das Risotto reiben, die Tomatenfiletstreifen dazugeben und untermischen.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Kcal: 2240 | KJ: 9372