

Lachs mit Spinat in Sahnesauce

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 35 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

4	Lachsfilets ohne Haut
3 EL	Kokosöl
4	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
150 g	frische Kirschtomaten
400 ml	Sahne
100 g	frischer Babyspinat
80 g	Parmesan
	Optional - Weißwein zum Ablöschen
	frischer Basilikum
	Salz und Pfeffer
1 TL	Koriander-Fenchel-Dill Würzöl



Zubereitung

Zwei Esslöffel Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Lachsfilets bei mittlerer Hitze für etwa 4 bis 5 Minuten pro Seite goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und mit einem Esslöffel Kokosöl in derselben Pfanne glasig andünsten. Kirschtomaten waschen, halbieren und für 2 Minuten erhitzen. Mit Sahne ablöschen und unter Rühren zum Kochen bringen. Spinat waschen, mit in die Pfanne geben und für 5 Minuten köcheln lassen. Frisch geriebenen Parmesankäse

hinzufügen und schmelzen lassen. Die Lachsfilets vorsichtig in die Sauce legen, Koriander-Fenchel-Dill Würzöl dazugeben und auf niedriger Hitze für 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Mit frischem Basilikum servieren. Dazu passen Bandnudeln oder Reis.

Hinweise

Tipp: Als leckere Low-Carb Variante mit Zucchini-Nudeln servieren.