

# 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  
80 g Parmesan  
100 g frischer Babyspinat  
1 TL Koriander-Fenchel-Dill  
Würzöl  
Salz und Pfeffer  
Optional - Weißwein zum  
Ablöschen  
frischer Basilikum



## 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.