

Rezept von Dr. Christian Matthai

Alpenlachs mit Blattspinat und Rotwein-
Linsengemüse

30 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen:

1 Alpenlachs (küchenfertig ausgenommen und vorbereitet), 300 g Blattspinat, ca. 1/8 l Olivenöl, 3 Zehen Knoblauch, 3 Schalotten, 80 g Linsen, 125 ml kräftiger Rotwein, Salz, Pfeffer einige Zweige Basilikum und Petersilie.

Zubereitung:

Den Alpenlachs im Ganzen salzen und pfeffern, den Bauchraum mit den Kräutern füllen. Auf einem Gitter im 180 °C heißen Rohr (oder auch in Folie verpackt etwa 15 bis 20 Minuten garen.

Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten und den geputzten Blattspinat dazugeben, häufig umrühren und in wenige Minuten garen.

Die Linsen in gewohnter Weise, aber etwas kürzer als sonst, in Wasser kochen. Schalotten schälen, in dünne Ringe schneiden, in etwas Olivenöl anschwitzen, mit Rotwein aufgießen und gemeinsam mit den Linsen weich garen.

Filetierten Alpenlachs mit Blattspinat und Rotwein-Linsengemüse auf Tellern anrichten.

Infos:

- **Spinat** hat **keinen** hohen Eisengehalt. Er ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen.
- **Linsen** haben einen hohen Eiweißgehalt