Lachsfilet, knusprig, mit Spinat

fuer 4 Personen

Zutaten

	Mehl
	Muskatnuss
	Oel
	Pfeffer
	Salz
	Salz, Meersalz
1 El	Honig
250 g	Butter
250 ml	Wein, Port, rot
4	Kartoffeln
4	Schalotten
500 g	Spinat
500 ml	Wein, rot
8 Stueck/e	Lachsfilet, mit Haut

Fischfilets mit Salz wÃ¼rzen, Hautseite leicht mit Mehl bestreuen; Fisch auf der Hautseite in einer heiÃŸen Pfanne mit etwas Ã–l anbraten; dabei die Filets ca 20 Sek. mit einem Topf beschweren. Wenn die Hautseite braun und knusprig ist, Fisch vorsichtig wenden und bei kleiner Temperatur noch 1 Minute weiter garen.

2 Schalotten wÃ¼rfeln, in einem Topf mit 50g Butter anbraten, Spinat dazugeben und kurz weich garen; mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

2 Schalotten klein schneiden und ein 100g Butter andÃ¼nsten. Rot- und Portwein dazugeben und auf 200 ml einkochen(!); mit 100g Butter binden. Nicht mehr kochen! Mit Honig und Salz abschmecken.

Kartoffeln schÃ¤len, in kleine WÃ¼rfel schneiden. In kochendem Salzwasser garen. 100g Butter in einer Pfanne brÃ¤unen, die gearten Kartoffeln dazugeben und vorsichtig schwenken.