



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 wÄ¼rzen, Hautseite leicht mit Mehl bestreuen; Fisch auf der Hautseite in einer heiÄŸen Pfanne mit etwas Ä–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 wÄ¼rfeln, 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 andÄ¼nsten. Rot- und Portwein dazugeben und auf 200 ml einkochen(!); mit 100g Butter binden. Nicht mehr kochen! Mit Honig und Salz abschmecken.

Kartoffeln schÄ¼len, in kleine WÄ¼rfel schneiden. In kochendem Salzwasser garen. 100g Butter in einer Pfanne brÄ¼unen, die gearten Kartoffeln dazugeben und vorsichtig schwenken.