3 Fisch

Ofenkartoffel mit Lachs

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Kartoffel abschrubben, mit einer Gabel einige Löcher in die Schale stechen und 10-15 Minuten in der Mikrowelle garen. Anschließend in Alufolie einwickeln und beiseite legen. Die saure Sahne mit Schnittlauch, Dill, Pfeffer und Salz vermischen. Den Dampfkorb oder das Sieb mit Backpapier auslegen und den Lachs darauflegen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen. Etwas Wasser in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen. Den Sieb oder Dampfkorb hineinhängen – er darf das Wasser nicht berühren! Den Deckel auf den Topf legen und den Lachs in 5-7 Minuten schön rosa garen. Das Öl in einem Wok erhitzen, Zwiebel und Knoblauch ca. 1 Minute andünsten. Den Spinat nach und nach hinzufügen und noch einige Minuten woken. Die Alufolie oben öffnen, die Kartoffel kreuzförmig einschneiden und die entstandenen Schlitze mit der Soße füllen. Mit Spinat und gedämpftem Lachs servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Lachsfilet
- [ ] 1 große (festkochende) Kartoffel mit Schale
- [ ] 2 EL saure Sahne
- [ ] 1 TL Schnittlauch, fein geschnitten
- [ ] 1 TL Dill, fein geschnitten
- [ ] 300 g frischer Spinat, gewaschen
- [ ] 1 Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**574 kcal**
Kohlenhydrate	**27 g**
Fett	**37 g**
Eiweiß	**31 g**