

LACHS AUF BLATTSPINAT MIT EBLY

Zutaten für 2 Portionen:

400 g frischer Spinat
1 kleine Zwiebel alternativ Frühlingszwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
300 g Lachsfilet
½ Zitrone
1 EL Rapsöl
¼ TL Thymian
1 EL Petersilie frisch
Salz, Pfeffer
130 g Ebly



EBLY...

...wird auch „Weizenreis“ oder „Zartweizen“ genannt. Die Bezeichnung Ebly ist eigentlich der Name der Herstellerfirma aus Frankreich, weitere Anbieterfirmen gibt es z.B. auch aus Österreich. Die Zubereitung ist ähnlich wie Reis, es gibt ihn lose oder im Kochbeutel. Die kurze Zubereitungszeit rührt daher, dass der Zartweizen schon vorgegart wurde.

Zubereitung:

Backofen auf 140 C° vorheizen (Umluft 110C°). Spinat waschen und trocken schleudern. Öl in einen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch dazu geben und anschwitzen. Den Spinat hinzugeben und bei geschlossenem Topf zusammenfallen lassen, je nach gewünschter Konsistenz 5 - 10 Minuten kochen lassen, zum Schluss mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat in eine Auflaufform geben. Lachs trocken tupfen, das Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachs darin bei mittlerer Hitze auf einer Seite braten, bis der Rand leicht angebräunt ist (ca. 2 - 3 Minuten). Den Lachs vorsichtig wenden, die Zitronenhälfte mit der Schnittfläche in die Pfanne legen. Fisch salzen und mit Thymian bestreuen. Wenn der Lachs auf der Unterseite braun Farbe hat (2- 3 min), den Fisch auf den Spinat setzen und für 7- 12 min im Ofen ziehen lassen. Petersilie waschen, fein hacken und zum Anrichten über den Fisch und Ebly verteilen.

Ebly nach Packungsanleitung garen und zum Lachs servieren.

Nährwerte:

	Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
pro Portion	452	24,7	38,8	22,9	7,2
pro 100 g	98	5,4	8,4	5,0	1,6