



# Lachsfilets aus dem Ofen mit Pesto-Mandelkruste und Spinat



Melissa

## Rezeptinfo

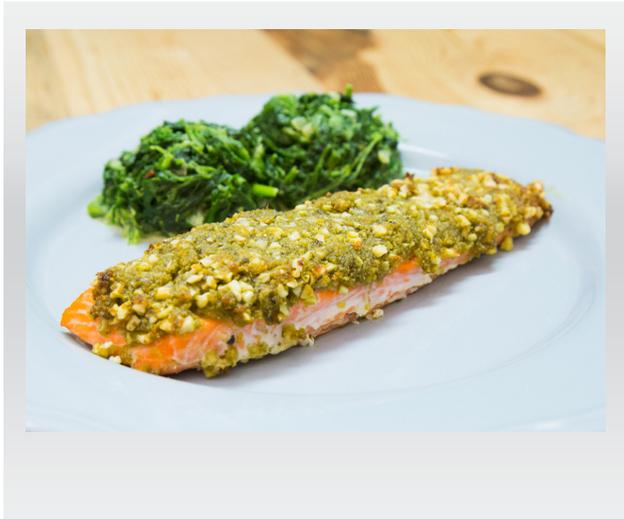
### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. ⌚  
+ 20 Min. Backzeit

Je Portion: 1984 kJ, 453 kcal, 6 g Kohlenhydrate,  
32 g Eiweiß, 33 g Fett, 110 mg Cholesterin, 3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: € €



## Zutaten

### Menge

#### Für den Lachs:

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 4    | Lachsfilets (je 125 g)             |
| 1/2  | Zitrone                            |
|      | Salz                               |
|      | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 4 TL | grünes Pesto                       |
| 4 TL | gehackte Mandeln                   |
| 4 TL | geriebener Parmesan                |
| 1 EL | Semmelbrösel                       |

#### Für den Spinat:

|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| 300 g  | Blattspinat (tiefgekühlt)          |
| 1      | Zwiebel                            |
| 1 EL   | Butter                             |
| 100 ml | Sahne                              |
|        | Salz                               |
|        | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
|        | Muskatnuss                         |

## Zubereitung

### Step 1:

Den Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lachsfilets waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

### Step 2:

In einer kleinen Schale vermischt du das Pesto mit den Mandeln, dem Parmesan und den Bröseln. Die Masse mit einem Esslöffel als Kruste auf dem Fisch verteilen.

### Step 3:

Die Fischstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Ofen 15 bis 20 Minuten backen, bis die Kruste leicht braun geworden ist.

### Step 4:

Für den Spinat musst du zuerst den Blattspinat auftauen lassen. Dann die Zwiebel fein würfeln.

### Step 5:

Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

### Step 6:

Den Spinat mit den Händen etwas ausdrücken und mit in den Topf geben. Dann die Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat dazu geben und alles bei gelegentlichem Rühren 5 Minuten köcheln lassen.