

# Lachs auf Möhrengemüse mit Knoblauchspinat

---



## **Zutaten (4 Personen):**

4 Lachsfilets á 150 g  
300 g TK-Spinat  
2 Knoblauchzehen  
1 EL heller Balsamico-Essig  
5 EL Rapsöl  
300 g Möhren  
150 g Cocktailtomaten  
80 g Naturjoghurt  
Salz  
Pfeffer

## **Zubereitung:**

Spinat auftauen lassen. Möhren schälen, grob hacken und in einem Topf mit 2 EL Rapsöl andünsten. 80 -100 ml Salzwasser zugießen, alles aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen

Unterdessen in einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen, Spinat zufügen, Knoblauchzehen durchpressen, zugeben, alles für 5 Minuten anbraten. Dann salzen, pfeffern und warm halten. Die Lachsfilets abspülen und trocken tupfen. Restliches Rapsöl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Lachsfilets mit der Hautseite hineingeben und von jeder Seite jeweils 6-8 Minuten anbraten.

In dieser Zeit Joghurt mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Cocktailtomaten waschen und vierteln. Die fertig gekochten Möhren pürieren, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und gemeinsam mit Knoblauchspinat, Cocktailtomaten, und gebratenem Lachs auf Tellern anrichten. Den Joghurt über Spinat sowie Cocktailtomaten träufeln und das Gericht sofort servieren.

***Nährwertangaben: 520 kcal p.P, 9 g KH p.P.***