

PULLED LACHS MIT MEERRETTICH UND SPINAT

PULLED LACHS MIT MEERRETTICH UND SPINAT

Lachs und Meerrettich sind ja so eine super typische Kombination - allerdings treffen dann in der Regel Räucherlachs und Sahnemeerrettich zusammen. Dieses Gericht ist allerdings erst während des Kochens entstanden. Ich wusste nicht genau was ich machen will, aber es war schon relativ spät. Also habe ich den Lachs erst einmal mehr oder weniger „nackt“ in den Ofen geschoben und etwas Reis aufgesetzt. Dann bin ich ein paar Mal zwischen Kühlschrank und Speisekammer hin und her getigert und habe mich für ein Glas mit geriebenem Meerrettich und frischen Blattspinat entschieden. Etwas Zitrone hier, ein bisschen Muskat dort, ein Flöckchen Butter zum Reis und schon stand dieser Pulled Lachs mit Meerrettich und Spinat auf dem Tisch. Ganz anders als der scharfe Pulled Lachs mit Spinat und Reis, aber definitiv genau so lecker!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

400g Lachsfilet

Rapsöl

Pfeffer & Salz

1/2 Zitrone

3 TL geriebener Meerrettich

Für den Spinat:

250g Babyspinat

Pfeffer & Salz

1 Prise Muskat

2 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

Für den Reis:

120g Reis

Salz

10g Butter

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Den Lachs mit dem Öl einreiben, etwas salzen und pfeffern und mit ein paar dünnen Scheibchen Zitrone belegt in den Ofen schieben.

In dieser Zeit einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und den Reis nach Packungsanleitung garen. Am Ende die Butter in den Topf geben und mit dem Reis vermengen.

Den Spinat waschen, die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und beides sanft darin anschwitzen. Den Spinat dazu geben, einige Löffel Wasser dazu geben und kurz aufkochen bis der Spinat zusammengefallen ist. Den Spinat mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.



Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln zerpfücken. Den Lachs mit dem geriebenen Meerrettich vermengen und bei Bedarf noch mit etwas Salz oder Pfeffer abschmecken.



Den Pulled Lachs mit Spinat und Reis auf tiefen Tellern anrichten.



Lasst es euch schmecken!

