Lachsfilet auf der Haut gebraten | Spinat | Zatar

Dauer:	25 min
Schwierigkeit:	Leicht
Zusatzinfos:	Fisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1	Topf
1	Sieb
1	beschichtete Pfanne
1	Palette

Gewürze & Zutaten:

500 G	Spinat geputzt und gewaschen
etwas	Rapsöl zum Braten
ca. 200 G	frisches Lachsfilet mit Haut, geschuppt und entgrätet (geht natürlich auch ohne Haut oder mit einem anderen Fisch)
	Salz
Etwas	Zatar

Zubereitung

Anmerkung:

1 Wenn ich mit Fisch arbeite, blanchiere ich den Spinat gerne vorher. Das erleichtert das Timing und ich kann mich gänzlich auf die Zubereitung des Fisches konzentrieren.

Zubereitung:

1 In einem Topf mit sprudelndem Wasser die Spinatblätter für 1-2 Sekunden blanchieren und sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und ganz vorsichtig in einem Sieb ausdrücken. Bereit halten.

2 Eine beschichteten Pfanne, die etwas größer ist, als für den Fisch benötigt, erhitzen und 1 – 2 EL Öl zugeben. Den Lachs auf der Hautseite mit einem Küchenkrepp trockentupfen, leicht salzen und mit der Haut nach unten bei hoher Temperatur in die Pfanne legen und leicht andrücken, damit die Haut ganz flach auf dem Pfannenboden liegt.

3 Während des Anbratens den Fisch nicht bewegen (sonst klebt die Haut am Pfannenboden). Zu Beginn mit recht hoher Temperatur arbeiten und dann nach ca. 1-2 Minuten die Temperatur reduzieren. Den Lachs nun langsam auf der Hautseite ausbraten bis er oben glasig wird. Dabei die Temperatur im mittleren Bereich halten, sodass die Haut nicht verbrennt.

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim

4	Kurz vor Ende der Garzeit den Spinat auseinanderzupfen und zu dem Lachs in die Pfanne geben, so nimmt der Spinat die Brataromen auf.
5	Den Zatar in den Spinat rieseln, wenden und den Herd ausschalten.
6	Den Lachs mit einer Palette vorsichtig vom Pfannenboden lösen und jetzt mit der Hautseite nach oben auf den Spinat setzen. Von der Hitze nehmen und sofort anrichten. Den Lachs auf der Hautseite mit Zatar bestreuen.

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim