



PS
PowerSlim

2B

Fish

Gefüllter Lachs mit Spinat und Knollensellerie-Pommes



Zubereitungszeit
50 minuten



Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

- 1

Den Knollensellerie schälen und in Pommes schneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Pommes darüber verteilen. Mit Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer, Salz, den Kreuzkümmelsamen und dem Cayennepfeffer würzen. Gut durchmischen damit Gewürze und Öl gleichmäßig verteilt sind. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat anbraten bis er zusammengefallen ist. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Spinat in ein Sieb geben und mit der Rückseite eines Löffels die gesamte Flüssigkeit herausdrücken. Die Zitronenschale reiben und zusammen mit der Crème fraîche, einem Viertel des Schnittlauchs und dem gepressten Knoblauch zum Spinat hinzufügen. Den Lachs von oben nach unten einschneiden damit er mit der Spinat-Crème-fraîche-Mischung gefüllt werden kann. Ein Stück Backpapier in eine Auflaufform legen und die Lachsfilets hineinlegen. Die Tomaten und Pinienkerne darüber verteilen, mit etwas Olivenöl besprenkeln und das Ganze mit Pfeffer und Salz würzen.
- 2

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Knollensellerie ca. 35 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Die Pommes ab und zu wenden. Die letzten 12-15 Minuten die Lachsfilets dazustellen. Eine frische Soße herstellen, indem die halbe ausgepresste Zitrone mit dem griechischen Joghurt und dem restlichen Schnittlauch vermengt wird.
- 3

Die Lachsfilets auf den Tellern anrichten und die Tomaten darüber verteilen. Die Knollensellerie-Pommes und die frische Soße separat servieren.

Zutaten

- ☐ 4 Lachsfilets
- ☐ 8 EL griechischer Joghurt (0%)
- ☐ 2 mittelgroße Knollensellerie
- ☐ 200 g Spinat
- ☐ 250 g Kirschtomaten
- ☐ 100 g Crème fraîche
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ Olivenöl
- ☐ Kleines Bund Schnittlauch, fein gehackt
- ☐ 1 Zitrone
- ☐ 2 EL Pinienkerne
- ☐ 1 EL Kreuzkümmelsamen
- ☐ Prise Cayennepfeffer
- ☐ Gartenkresse
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	579 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Fett	40 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	34 g