Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Glutenfrei / Super Food / super schnell /

Lachs auf Spinat

Als ich das Backblech aus dem Ofen holte, dachte ich im ersten Moment: “Mist. War wohl keine gute Idee, den Spinat bei 190 Grad in den Ofen zu schieben!” Er sah nämlich so gar nicht mehr nach einem frischen, saftigen Spinat aus. Also habe ich beim Servieren schon groß angekündigt, dass der Spinat nichts geworden sei. Dem war aber gar nicht so! Zusammen mit dem zarten Lachsfilet, hat der schon teils knusprige Spinat, super zusammengepasst. Und hingegen meiner Erwartungen gab es kein “ääääähhh” sondern ein “ooohhmhhh”. Einfacher kann man kein Gericht zubereiten! Denn 1. schiebt man das Ganze einfach nur in den Ofen und holt es 15 min später wieder fertig raus (kein Umrühren, kein Aufpassen, kein Probieren) und 2. hat man so gut wie keinen Abwasch! Das Einzige was man für dieses Gericht an Utensilien benötigt sind ein Messer und ein Backblech! Eine Tiefkühlpizza benötigt nicht weniger Aufwand. Und dieser Lachs wird mit Sicherheit für mehr strahlende Gesichter sorgen, als ein runder Teigfladen aus der Plastikverpackung.

Zutaten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Den Knoblauch halbieren. Mit der Schnittseite ein Backblech einschmieren.
3. Darauf den Spinat legen und mit dem Olivenöl beträufeln. Salzen und pfeffern und etwas mit den Händen den Spinat durchmischen.
4. Die Lachsfilets auf den Spinat legen und mit Zitronenscheiben belegen.
5. Für 15 min im Backofen garen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia