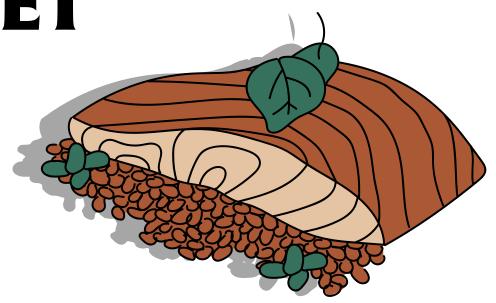
PENTAS

LACHSFILET



ZUTATEN

155 g Lachs130 g Beluga-Linsen80 g Babyspinat, gewaschen30 g Ackerbohnen, enthülst

15 g Butter in Stücken 5 g Zitrone, Saft und Schale 3 g Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

- 1. Bereiten Sie die Linsen vorab entsprechend der Anleitung zu, gießen Sie sie ab und stellen Sie sie zur Seite.
- 2. Häuten Sie den Lachs und entfernen Sie nicht zu viel von dem Fleisch. Schneiden Sie ihn in Portionen von 155 g.
- 3. Für die Sauce schmelzen Sie die Butter und fügen Sie die Zitrone und die Petersilie hinzu.
- 4. Dünsten Sie die Linsen mit ein wenig Butter bei niedriger Hitze.
- 5. Fügen Sie die Ackerbohnen hinzu und lassen Sie die Zutaten weitere 5 Minuten dünsten, oder bis sie nach Ihrem Geschmack gar sind.
- 6. Geben Sie den Babyspinat hinzu und lassen Sie das Gemüse dünsten, bis die Spinatblätter zusammenfallen.

- 7. Würzen Sie nach Belieben und geben Sie das Gemüse in eine Schüssel oder auf einen Teller.
- 8. Wärmen Sie in der Zwischenzeit bei mittlerer Hitze eine Edelstahloder Gusseisenpfanne vor.
- 9. Legen Sie den Lachs mit der Mittelgräte nach oben in die Pfanne.
- 10. Braten Sie den Lachs, bis er eine goldbraune Farbe annimmt.
 Drehen Sie ihn um und braten Sie ihn noch einige Minuten (die Dauer hängt von der Dicke des Lachses ab und davon, wie Sie ihn mögen).
- 11. Lassen Sie den Lachs einige Minuten lang auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller ruhen.
- 12. Servieren Sie ihn auf Ihrer Linsenmischung und gießen Sie die Zitronen-Kräuter-Butter darüber.