



LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Spinat-Lachs-Pfanne

So wird's gemacht

Den Spinat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Tomaten einmal kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Die Schale abziehen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Das Frucht-

fleisch in kleine Stücke schneiden und zur Seite stellen. Das Fischfilet würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Den Fisch in etwas Öl wenden, in eine feuerfeste Form geben und im Ofen-Grill bei 180 Grad etwa zehn Minuten garen oder in einer Pfanne braten. Parallel die Zwiebelwürfel in heißem Öl andünsten, Spinat zugeben und unter Wenden bei mittlerer Hitze in etwa vier Minuten garen. Die Rosinen und die Tomatenstücke zugeben und mit Meersalz, Pfeffer sowie Curry abschmecken. Den warm gehaltenen Fisch auf dem Gemüse anrichten. Dazu passt Wildreis.

Guten Appetit!

Deshalb schmeckt's besonders gut

Lachs enthält einen bunten Cocktail an wertvollen Inhaltsstoffen, der die Ernährung des Sportlers bereichert. So enthält Lachsfleisch einen relativ hohen Anteil Omega-3-Fettsäuren, die der Körper selber nicht bilden kann. Diese Fettsäuren tragen zur Gesunderhaltung der Blutgefäße bei. Darüber hinaus beinhaltet der Fisch wichtige Mineralstoffe und Vitamine, wie beispielsweise Zink und Selen, welche die Immunkraft stärken, Jod, das in der Schilddrüse benötigt wird, sowie Vitamin D für einen gesunden Knochenbau.

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Blattspinat
500 g	Lachsfilet
4	Tomaten
1	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
2 EL	Rosinen

Curry, Pfeffer, Zitronensaft, Meersalz



Spinat-Lachs-Pfanne

