



★ ★ ★ ★ ★
**DIE BESTEN
KOCHREZEPTE
DER REGION**



DRANSMANN
KÜCHENWELT
www.dransmann.com

präsentiert das **Kochrezept:**

Gebratener Lachs auf Spinat-Tagliatelle (für 4 Personen)

Das Lachsfilet unter kaltem Wasser abwaschen, ggf. Gräten entfernen, dann trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Öl erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa drei bis vier Minuten anbraten.

Spinat waschen, in gesalzenem Wasser blanchieren oder mit Öl und etwas Knoblauch dünsten. Tiefgekühlten Spinat auftauen und langsam erhitzen.

Tagliatelle in kochendem Salzwasser zubereiten.

Spinat unter die Tagliatelle heben, danach mit den Lachsfilets servieren.

Wir wünschen Guten Appetit!

Zutaten gebratener Lachs auf Spinat-Tagliatelle:

- 800 Gramm Lachsfilet
- 750 Gramm Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 500 Gramm Tagliatelle
- 1 EL Olivenöl
- ggf. eine Knoblauchzehe
- Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

Wie gesund ist der Lieblingsfisch der Deutschen?

Gesundheitsexperten empfehlen ihn ein- bis zweimal pro Woche, gleichzeitig machen Negativschlagzeilen über skandinavische Fischfarmen die Runde.

Von Natur aus enthalten Lachse zahlreiche wichtige Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und die sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Diese ungesättigten Fettsäuren können vom menschlichen

Körper nicht selbst gebildet werden. Sie tragen zur Senkung des Blutdrucks

sowie zur Regulierung des Cholesterinspiegels bei. Überdies verringern sie das Risiko eines Herzinfarktes, und selbst der Verlauf von Entzündungen kann positiv beeinflusst werden.

Unhaltbare Zustände auf diversen Zuchtfarmen haben die Lachsproduktion allerdings in Verruf gebracht. Speisefische werden mit Antibiotika und Pestiziden verseucht, die FAZ berichtete im März 2018 von einer „giftigen Fischsuppe“ in norwegischen Fjorden. Fast zeitgleich untersuchte die Stiftung Warentest frischen und tiefgekühlten Zucht- sowie tiefgekühlten Wildlachs, den man in hiesigen Supermärkten kaufen konnte. 19 von 30 Filetproben wurden als „gut“ bewertet.

Zwischenfazit: Auch beim Lachs empfiehlt es sich, ganz genau auf die jeweilige Herkunft zu achten! | *Redaktion*

