

Lachsfilet mit Spinat, dazu Wildreis

Einkaufsliste für vier Personen

Lachsfilet

- 400g Lachsfilet
- Salz , Pfeffer
- Limetteöl , Olivenöl
- 100g Baby Spinat
- 1 Zitronen
- 1 Streng Thymian

Wildreis

- Wild reis
- Salz
- Butter

Zubereitung der Lachsfilet mit Spinat

- ✓ In ein Blechs Olivenöl Aufteilen die
- ✓ Lachs auf vier stück Schneiden Auf den Blechs legen , Würzen mit Salz und Pfeffer
- ✓ Limette öl auf den Lachs sowie Thymian , im Räucherofen bei 65°C bis 70°C
- ✓ 2 bis 3 Stunden Raucher
- ✓ Ungefähr 40 Minuten bevor Man die Lachs raus nehmen Den Spinat mit Knoblauchöl und Salz und Pfeffer Abgeschmeckt Auf Den Blech geben

- ✓ Zubereitung des Wild:
- ✓ Wild reis mit Salz auf kochen
- ✓ Vor dem Servieren ein kleines Stück Butter zufügen.