



Hauptspeise

Lachsfilet mit Pinienspinat

und Tortellini

🕒 10 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 619 kcal pro Portion

•• Leicht

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

1 Zwiebel

1 El Knoblauchöl

Jodsalz

Pfeffer

400 g TK-Spinat

1 El Pinienkerne

20 g geriebener Hartkäse

100 g Tortellini (z.B. gefüllt mit Ricotta und Spinat, getrocknet)

2 Lachsfilets mit Haut (à 150 g)

1 Limette

1 El Butter

Zubereitung

- 1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Knoblauchöl in einem Topf erhitzen und die Würfelchen darin anschwitzen. Dann den tiefgefrorenen Spinat zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel garen und immer wieder umrühren.
- 2 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anbräunen. Herausnehmen und ganz zum Schluss unter den Spinat mischen.
- 3 Die Tortellini nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Die Limette auspressen.
- 4 Das Lachsfilet waschen und abtrocknen. Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und den Lachs auf der Hautseite anbraten. Die Hitze verringern, den Deckel auf die Pfanne legen und den Lachs in etwa 10 Minuten garen. Aus der

Pfanne nehmen und auf zwei Teller verteilen.

- 5 Zwei Drittel des Limettensafts mit 100 ml Wasser in die Pfanne geben und mit dem Bratensatz vermischen. Die Tortellini darin schwenken und neben den Lachs auf die Teller verteilen. Zum Schluss noch den Spinat dazu geben und mit dem geriebenen Käse servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	550kJ /132kcal	2.586kJ /619kcal
Fett	7g	35g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	11g
Kohlenhydrate	6g	28g
davon Zucker	1g	4g
Eiweiß	10g	45g
Salz	0g	1g