

Gefüllter Lachs mit Spinat und Feta

Spinat ist ganz ungewollt der Star zweier überaus erfolgreicher Marketingkampagnen geworden. Ohne sie wäre er vermutlich heute nicht halb so populär: Zum einen verdankt er seine Bekanntheit einem legendären Fehler – durch ihn glaubte man lange Zeit, dass Spinat das Zehnfache seines eigentlichen Eisengehalts habe. Dieser utopische Wert kam entweder zustande, weil ein Wissenschaftler den Eisenanteil in getrocknetem Spinat gemessen. Durch das fehlende Wasser ist er aber zehnmal so hoch wie in frischem – das hatte er scheinbar vergessen zu kommunizieren. Die zweite Theorie besagt, dass die Herausgeber einer Nährwerttabelle den Eisenwert falsch abgeschrieben haben, das Komma war um eine Stelle verrutscht. Der angeblich superhohe Eisenwert war eine Sensation und er brachte den Spinat als Powergemüse regelmäßig auf die Esstische von Familien.

Die zweite Werbekampagne verdankt Spinat dem Cartoon-Matrosen Popeye, der Massen an Spinat futterte und dadurch seine dicken Muckis bekam. Die Texanische Haupt-Spinat-Anbaustadt Crystal City hat 1937 aus Dank für die Gratis-Werbekampagne sogar eine Popeye-Statue errichtet. Aber natürlich hätte Spinat es nicht soweit gebracht, wenn er nicht auch superlecker schmecken würde. Heute gibt es das Gemüse als saftige Füllung für würzigen Lachs. Viel Spaß beim Kochen!



Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 400 g Lachs
- 150 g Spinat (am besten frisch)
- 30 g Mandeln, gehobelt
- 40 g Feta/Hirtenkäse (light)
- 6 getrocknete Tomatenhälften
- Pfeffer, Salz

So geht's:

Legt den Lachs auf die Arbeitsfläche und schneidet ihn parallel zur Auflagefläche (wie ein Brötchen) auf. Teilt ihn aber nicht ganz durch, sodass ihr ihn seitlich auf- und zuklappen könnt. Salzt den Fisch von oben und unten.

Heizt den Backofen auf 220 Grad Celsius vor. Für die Füllung putzt ihr den Spinat und schneidet ihn in Streifen. Blanchiert ihn für zwei Minuten in kochendem Salzwasser. Gebt auch die getrockneten Tomaten mit ins Kochwasser, damit sie weich werden. Gießt das Wasser ab und drückt den Spinat vorsichtig aus.

In einer Schüssel verrührt ihr ihn mit den Mandeln und den Tomaten sowie dem Light-Feta – Tomaten und Käse habt ihr zuvor in kleine Würfel geschnitten. Pfeffert die Masse. Dann klappt ihr den Fisch auf und verteilt die Füllung gleichmäßig darin. Sie sollte gerade so reinpassen (wirklich!). Anschließend hebt ihr ihn vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und schiebt ihn für circa 12 Minuten in den Ofen. Als Beilage passt zum Beispiel Risotto, Brot oder ein Tomatensalat.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 570 kcal

Protein: 51 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 17 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2016/10/20/gefuellter-lachs>