



MITTAGESSEN (für 2 Personen)

LACHS AUF SPINAT

mit Salzkartoffeln

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten (ohne Auftauzeit)

Zubereitungszeit: ca. 25 – 30 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochen gesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 compact. Ernährungssoftware, 2022 berechnet.

Zutatenliste:

Lachsfilet, frisch oder TK	250 g
Spinat, frisch	250 g
Tomaten, klein	100 g
Zwiebeln	1 Stück (100 g)
Crème fraîche	150 g
Vollmilch	100 ml
Zitronensaft	1 Esslöffel
Rapsöl	1 Esslöffel
Kartoffeln	400 g
Salz, Pfeffer	
Rapsöl für die Form	

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	743 kcal
Eiweiß:	36,9 g
Fett:	46 g
Kohlenhydrate:	41 g
Kalzium:	295 mg
Vitamin D:	5,3 µg



ZUBEREITUNG:

- Lachs über Nacht im Kühlschrank auftauen, falls TK-Lachs verwendet wird.
- Spinat waschen und trocknen. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und zerkleinern.
- (Aufgetauten) Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln.
- Rapsöl in einen Topf geben. Zwiebeln hineingeben und glasig dünsten. Dann Crème fraîche und Vollmilch unterrühren. Spinat dazugeben, kurz erhitzen, bis er zusammenfällt. Am Ende die Tomaten unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Spinat in eine gefettete Auflaufform geben, Lachs oben auflegen und im Backofen (vorgeheizt, 160 °C Ober-/Unterhitze) 20 – 25 Minuten garen.
- In der Zeit Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 15 – 20 Minuten kochen.

TIPP: Ein paar Blätter **frische Petersilie** oder etwas **Dill** vor dem Servieren auf den Lachs streuen. Sieht nicht nur dekorativ aus, sondern passt auch geschmacklich gut zu dem Gericht.



Guten
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose