



# Lachsfilet auf Kohlrabi und Spinatbett mit Rosmarinkartoffeln

aus der Mini – Kastenform

## Das brauchst du dafür:

- 2 Wildlachsfilet (ca. 250 g )
- 1 Zitrone
- 8 kleine Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Spinat
- Rosmarinzweig
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Olivenöl
- Muskat

## So wird´s gemacht:

### Lachsfilet:

- Lachsfilet abwaschen und hochkant in ein Fach der Mini-Kastenform legen
- 3 Scheiben von der Zitrone abschneiden und zwischen das Lachsfilet legen mit Salz und Pfeffer würzen

### Kohlrabi:

Kohlrabi schälen und mit dem Küchenhobel (Stufe2) in Scheiben hobeln, in ein Fach der Mini-Kastenform füllen und mit Salz und Pfeffer würzen

### Rosmarinkartoffeln:

- Kartoffeln in Stücke schneiden und in die kleine Edelstahl – Rührschüssel umfüllen
- Knoblauch durchpressen und mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln dazugeben und gut vermengen.
- Die Kartoffelstücke , in ein Fach der Mini-Kastenform stellen .

### Spinatbett:

- In die mittlere Edelstahl - Rührschüssel, restliche Zitrone pressen und mit Muskat, Salz und Pfeffer mischen.
- Spinat und gehobelte Zwiebel (Hobel Stufe 1) dazugeben und gut vermengen.
- Das Spinatbett, in ein Fach der Mini-Kastenform füllen .Kann ruhig etwas überstehen, da der Spinat beim Garen zusammenfällt.

Fertig gefüllte Mini-Kastenform in den Backofen geben und bei **200°C Ober – /Unterhitze ca. 30 Min.** backen