



Lachsfilet und gebratener Pfirsich

auf Linsensalat mit Spinat und Lauch



ca. 35min



2 Personen

Heute erwartet dich ein sommerlicher Schmaus der Extraklasse: Auf einem lecker-leichten Linsensalat mit Lauch und Babyspinat thronen nämlich sonnige, angebratene Pfirsiche. Das ist aber noch nicht alles, der Knüller kommt in Form eines knusprig angebratenen Lachsfilets und schmeckt dazu fabelhaft, besonders wenn er sich mit dem nussigen Tahnidressing anfreunden darf. So schmeckt gute Laune!

Was du von uns bekommst

- 200g grüne Linsen
- 1 Pfirsich
- 1 Stange Lauch
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 100g Babyspinat
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade ¹²

Was du zu Hause benötigst

- ca. 1½EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1121kcal, Fett 60.1g, Kohlenhydrate 80.8g, Eiweiß 56.4g



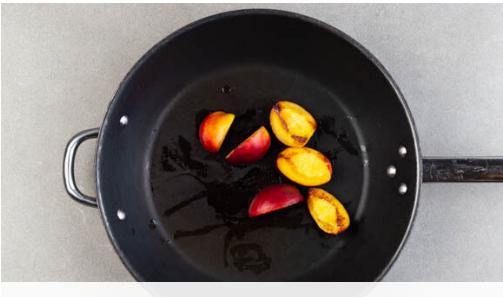
1. Linsen köcheln

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in das kochende Wasser geben. Die **Linsen** bei mittlerer bis niedriger Hitze abgedeckt 15-18Min. köcheln lassen, bis sie gar, aber noch bissfest sind. In ein Sieb abgießen und kalt abspülen, dann zurück in den Topf geben.



4. Tahini verrühren

Inzwischen das **Tahini** mit 2EL Wasser, 2EL Olivenöl, 2TL Essig und 1/2TL Salz verrühren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen.



2. Pfirsiche braten

Den **Pfirsich** halbieren und entsteinen, dann das **Fruchtfleisch** in 6 Spalten schneiden. Die **Pfirsichspalten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. **Tipp:** Wenn die **Pfirsichspalten** noch hart sind, vor dem Braten 1 Prise Zucker darüberstreuen.



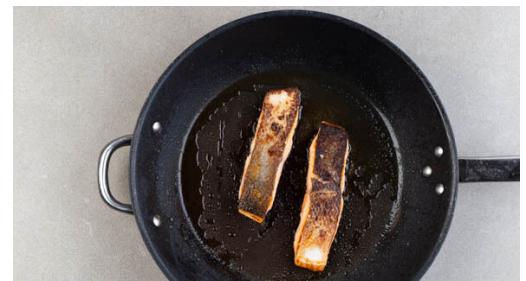
5. Spinat mitgaren

Den **Spinat** zu dem **Lauch** geben und 2-3Min. mitgaren, bis er gerade zusammenfällt. Dann das **Gemüse** und die **Zwiebelmarmelade** unter die **Linsen** rühren. Mit 1TL Salz würzen und großzügig mit (frisch gemahlenem) Pfeffer abschmecken.



3. Lauch braten

Inzwischen den **Lauch** in feine Ringe schneiden und anschließend in derselben Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2-4Min. braten. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und weiterbraten, bis der **Lauch** weich und leicht gebräunt ist. Ggf. die Hitze reduzieren, damit der **Lauch** nicht anbringt.



6. Fisch braten

Den **Fisch** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. auf der Hautseite braten. Mit 1/2TL Salz würzen, wenden und 1-2Min. auf der anderen Seite braten, bis er gar ist. Den **Fisch** auf Teller verteilen, mit dem **Linsensalat** und den **Pfirsichspalten** anrichten und mit dem **Tahinidressing** beträufelt servieren.