



Lachsfilet und gebratene Nektarine

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 thront nämlich sonnige, angebratene Nektarine. 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 Tahinidressing anfreunden darf. So schmeckt gute Laune!

- 200g grüne Linsen
- 1 Nektarine
- 1 Stange Lauch
- 25g Tahini ³
- 1 Packung frischer Lachs,
aufgetaut ¹
- 100g Babyspinat
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade

4

- ca. 1½EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene
Fisch (1), Milch (2), Sesamsamen (3),
Sulphite (4). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 1118kcal, Fett 60.0g,
Kohlenhydrate 82.7g, Eiweiß 56.6g



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.

Inzwischen das **Tahini** mit 2EL Wasser, 2EL Olivenöl, 2TL Essig und ½TL Salz verrühren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen.



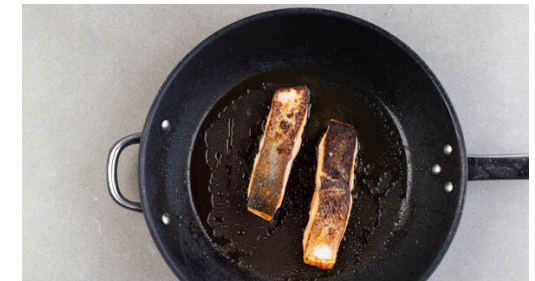
Die **Nektarine** halbieren und entsteinen, das **Fruchtfleisch** in 6 Spalten schneiden. Die **Nektarinenspalten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Butter bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. **Tipp:** Wenn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



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 ½-1TL Salz würzen und großzügig mit (frisch gemahlenem) Pfeffer abschmecken.



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 anbrennt.



Den **Fisch** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. auf der Hautseite braten. Mit 1 kräftigen Prise 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 **Nektarinspalten** anrichten und mit dem **Tahinidressing** beträufelt servieren.