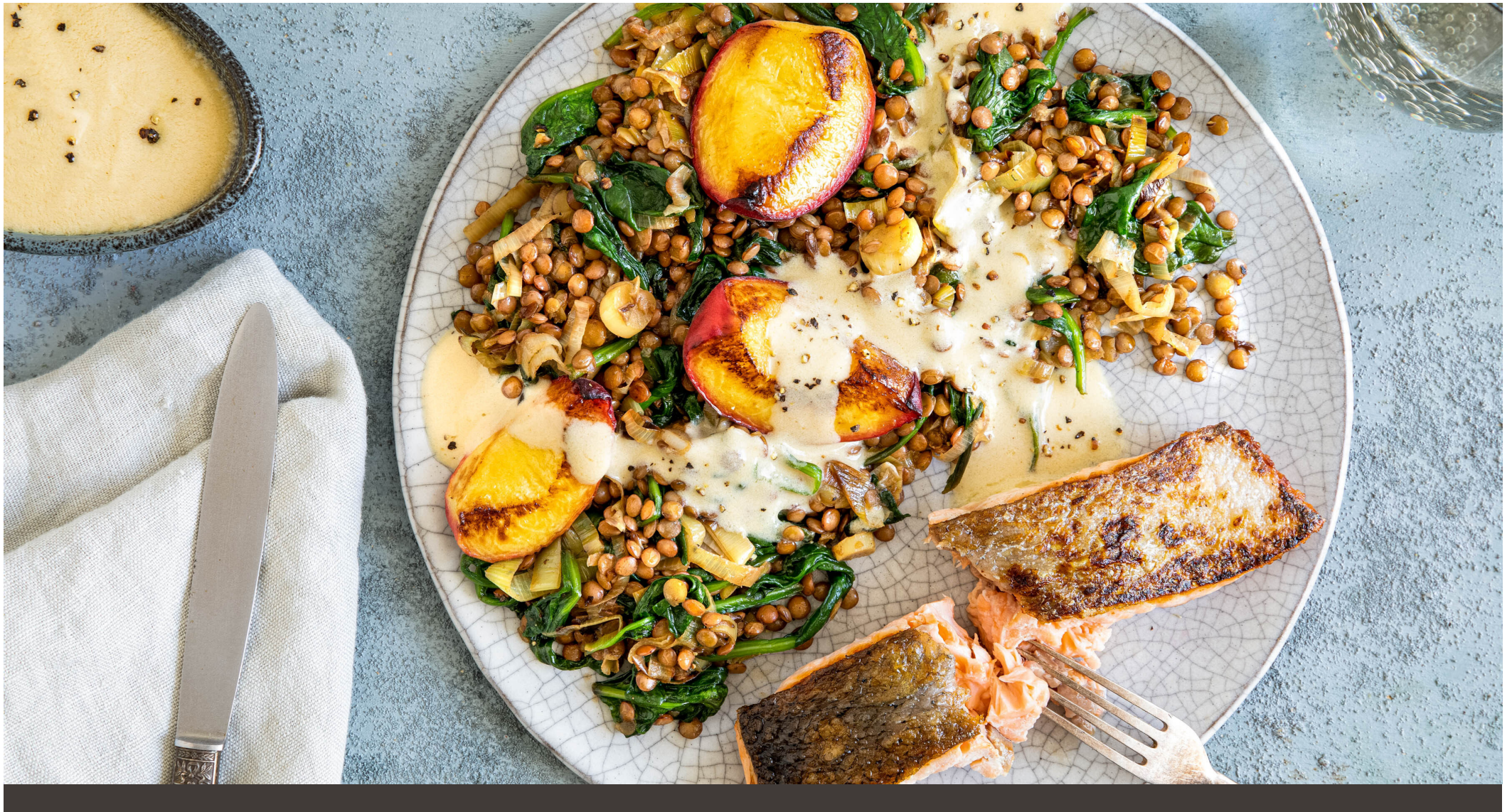




Lachsfilet und gebratene Nektarine

auf Linsensalat mit Spinat und Lauch



ca. 35min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 400g Beluga-Linsen
- 2 Nektarinen
- 2 Stangen Lauch
- 50g Tahini ⁴
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 200g Babyspinat
- 2 Päckchen Pflaumen-Gewürz-Chutney ³

Was du zu Hause benötigst

- ca. 3EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1012kcal, Fett 57.7g, Kohlenhydrate 61.4g, Eiweiß 52.5g



1. Linsen köcheln

In einem großen Topf 2L 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 18–20Min. 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 3EL Wasser, 3EL Olivenöl, 3TL Essig und ½-1TL Salz verrühren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen.



2. Nektarinen braten

Die **Nektarinen** halbieren und entsteinen, das **Fruchtfleisch** in je 6 Spalten schneiden. Die **Nektarinenspalten** in einer großen Pfanne mit 2TL 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.



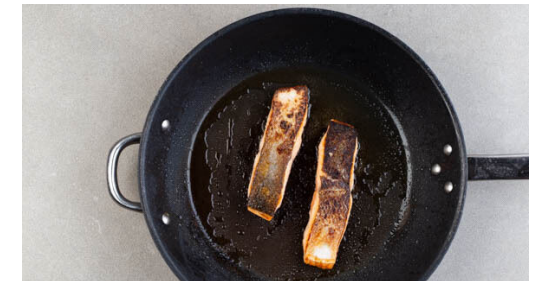
5. Spinat mitgaren

Den **Spinat** zu dem **Lauch** geben und 2–3Min. mitgaren, bis er gerade zusammenfällt. Dann das **Gemüse** und das **Chutney** 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 2EL 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.



6. Fisch braten

Den **Fisch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. auf der Hautseite braten. Mit ½TL 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 **Nektarinenspalten** anrichten und mit dem **Tahinidressing** beträufelt servieren.