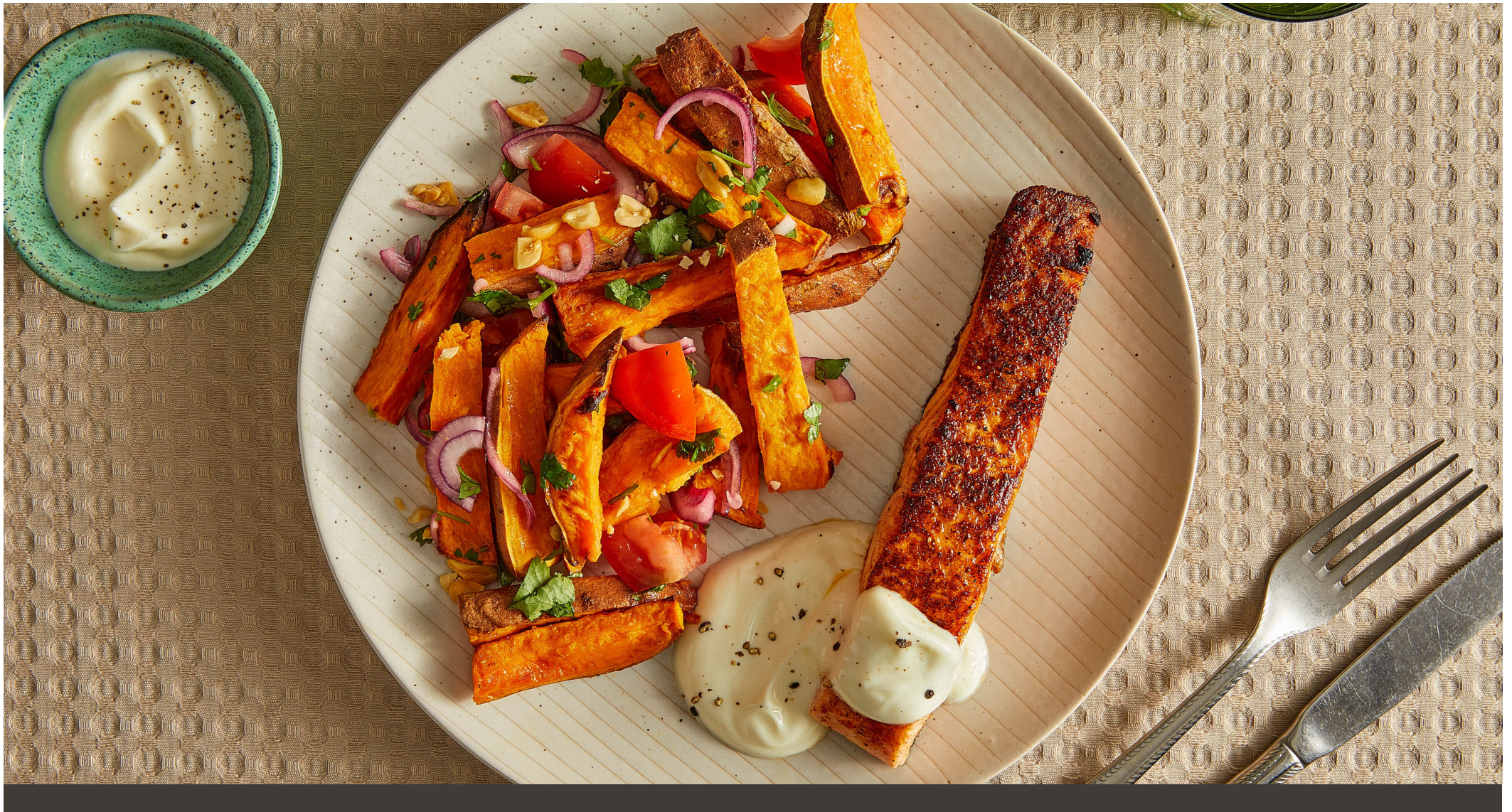




Saftiges Tandoori-Lachsfilet

auf warmem Süßkartoffelsalat mit Koriander



30-40min



3-4 Personen

Der Lachs ist ein besonderer Fisch: Er schmeckt geräuchert, gebeizt, gebraten, gekocht – und zwar immer hervorragend. Deswegen mögen wir ihn so gern. Heute hat er sich im Tandoori-Würzmäntelchen fein gemacht und verdient natürlich auf dem Teller angemessene Begleitung. Kühler Joghurt und ein warmer Salat aus gebackener Süßkartoffel mit Koriander, Tomate, Zwiebeln, knackigen Erdnüssen und Limettendressing könnten passen, oder?

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 rote Zwiebel
- 20g Koriander
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 3 Tomaten
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ²

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 767kcal, Fett 48.3g,
Kohlenhydrate 47.5g, Eiweiß 33.1g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen. Im Ofen 15-20Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** leicht gebräunt und gar sind.



Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Den **Fisch** von beiden Seiten mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



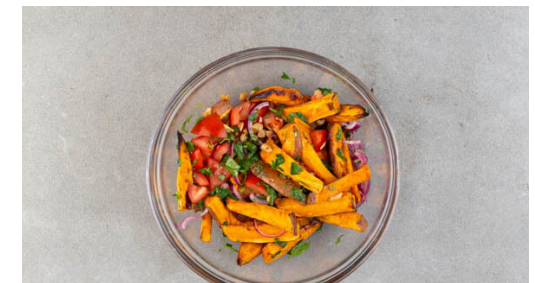
Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **½ des Limettensafts** mit 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Zwiebelstreifen** mit dem **Limettensaft** vermengen und ziehen lassen.



Den **Fisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. auf der Hautseite braten, anfangs einmal mit einem Pfannenwender in die Pfanne drücken. Wenden und auf der anderen Seite 1-2Min. braten, bis der **Fisch** gar ist.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob zerkleinern. Die **Tomaten** grob würfeln.



Den **restlichen Limettensaft** mit 2EL Olivenöl und 2TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln**, die **Tomaten**, die **Erdnüsse** und den **Koriander** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Joghurt** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Fisch** mit dem **Süßkartoffelsalat** anrichten und mit dem **Joghurt** garniert servieren.