



## **Tandoori-Lachs mit gebratenem Pak Choi** und cremigen Kokos-Linsen

 20-30min  3-4 Personen

Zu cremigen braunen Linsen mit Kokosmilch und Ingwer gibt es zartes Lachsfilet, das mit einer indischen Gewürzmischung verfeinert wird. Knackiger, in der Pfanne gebratener Pak Choi komplettiert das köstlich-schnelle Mahl. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pak Choi
- 2 Dosen braune Linsen
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung frischer Lachs <sup>4</sup>
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 5g frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Kochtopf
- große ofenfeste Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

### Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 31.2g, Eiweiß 39.6g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



2. Pak Choi schneiden

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



3. Linsen abtropfen

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



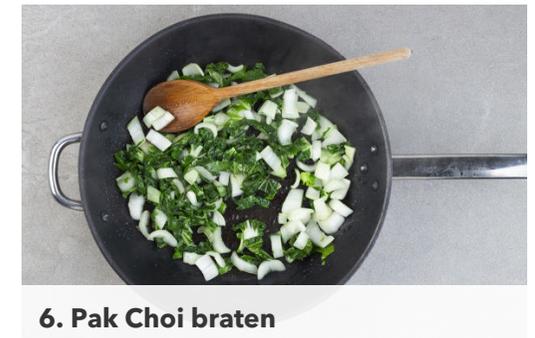
4. Linsen zubereiten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** dazugeben, dann mit ca. **2/3 der Kokosmilch** ablöschen und diese 2-3Min. einköcheln lassen. Die **Linsen** dazugeben und 2-3Min. mitköcheln und mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Kokosmilch** verwenden.



5. Fisch garen

Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und längs halbieren. Mit der **Gewürzmischung** einreiben und leicht salzen, dann in einer großen ofenfesten Pfanne mit 1-2EL Olivenöl auf der Hautseite 1-2Min. kross anbraten. Den **Fisch** wenden, mit dem **Limettensaft** ablöschen und 5-7Min. im Ofen weitergaren.



6. Pak Choi braten

Den **Pak Choi** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. knackig anbraten. Mit dem **Limettenabrieb nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Fisch** mit den **Linsen** und dem **Pak Choi** anrichten, mit dem **Koriander** garnieren und servieren.