



RS Zartes Tandoori-Lachsfilet

auf warmem Süßkartoffelsalat mit Koriander



30-40min



4 Portionen

Der Lachs schmeckt geräuchert, gebeizt, gebraten, gekocht – und zwar immer hervorragend. Heute hat er sich im Tandoori-Würzmäntelchen fein gemacht und verdient natürlich angemessene Begleitung. Kühler Joghurt und ein warmer Salat aus gebackener Süßkartoffel mit Koriander, Tomate, Zwiebeln, knackigen Erdnüssen und Limettendressing passen bestens! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 3 große Süßkartoffeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 rote Zwiebel
- 20g Koriander
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen³
- 4 Tomaten
- 6 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 110ml Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

Fisch (1), Milch (2), Erdnüsse (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Süßkartoffeln backen

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 4EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen. Im Ofen 15-20Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** leicht gebräunt und gar sind.



4. Fisch würzen

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.



2. Zwiebeln verfeinern

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.



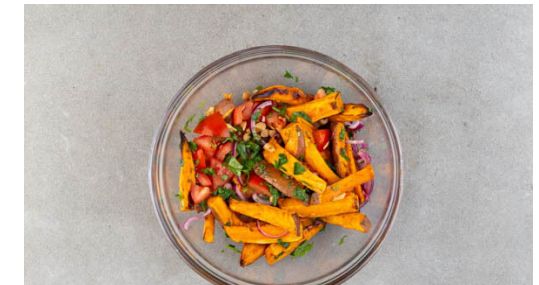
5. Fisch braten

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.



3. Zutaten vorbereiten

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



6. Salat zubereiten

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.