



RS Zartes Tandoori-Lachsfilet

auf warmem Süßkartoffelsalat mit Koriander



ca. 30min



2 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 Süßkartoffeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen³
- 3 Tomaten
- 3 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 60ml Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Mit dem übrigen Joghurt am nächsten Tag eine Suppe verfeinern. // Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 51.9g, Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 34.8g



1. Süßkartoffel backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 2cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und ½TL 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.



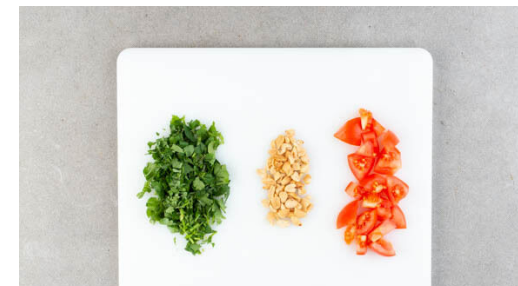
2. Zwiebeln verfeinern

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die andere Hälfte wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **½ des Limettensafts** mit 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Zwiebelstreifen** mit dem **Limettensaft** vermengen und ziehen lassen.



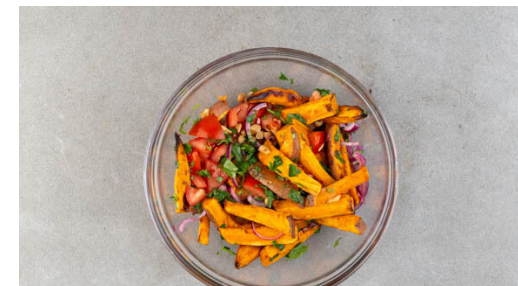
5. Fisch braten

Den **Fisch** in einer kleinen Pfanne mit 1EL 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 1EL Olivenöl und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln**, die **Tomaten**, die **Erdnüsse** und den **Koriander** mit dem **Dressing** vermengen. Die **½ des Joghurts** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Fisch** mit dem **Süßkartoffelsalat** anrichten und mit dem **Joghurt** garniert servieren.