



Tandoori-Lachs mit gebratenem Pak Choi

und cremigen Kokos-Linsen



20-30min



2 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
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pak Choi
- 1 Dose braune Linsen
- 200ml Kokosmilch ⁷
- 1 Packung frischer Lachs ⁴
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 5g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann den Fisch nach dem Anbraten auch in eine Auflaufform geben. Diese am besten im Ofen vorwärmen.

Allergene

Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

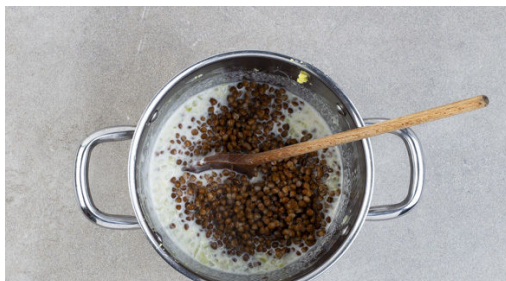
Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 35.0g, Eiweiß 41.0g



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.



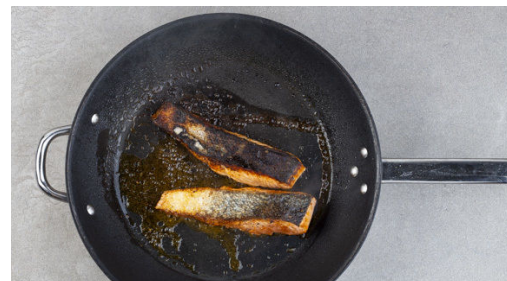
4. Linsen zubereiten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** dazugeben, dann mit der **Kokosmilch** ablöschen und diese 2-3Min. einköcheln lassen. Die **Linsen** dazugeben, 2-3Min. mitköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.



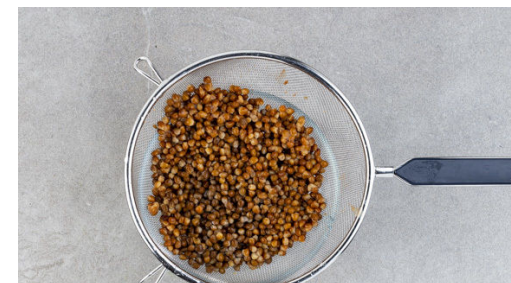
2. Pak Choi schneiden

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



5. Fisch garen

Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit der **Gewürzmischung** einreiben und leicht salzen, dann in einer mittelgroßen, 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.



3. Linsen abtropfen

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



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.