



## 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 <sup>7</sup>
- 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 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.

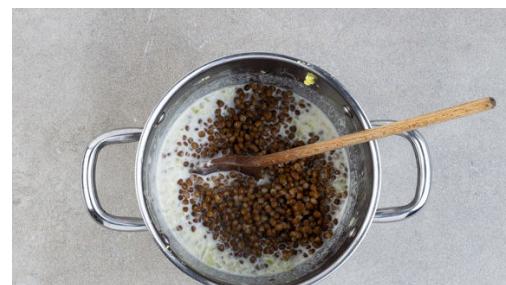
### Nährwertangaben pro Portion

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.