



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 Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pak Choi
- 1 Dose braune Linsen
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut⁴
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 756kcal, Fett 53.1g, Kohlenhydrate 31.6g, Eiweiß 37.5g



1. Zwiebel schneiden

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.



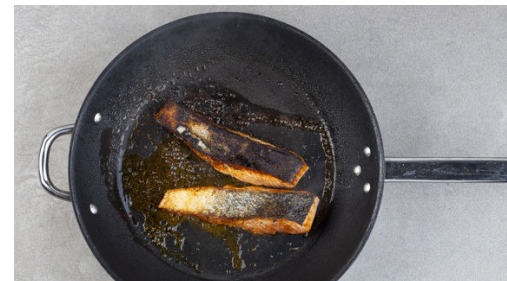
3. Linsen abtropfen

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



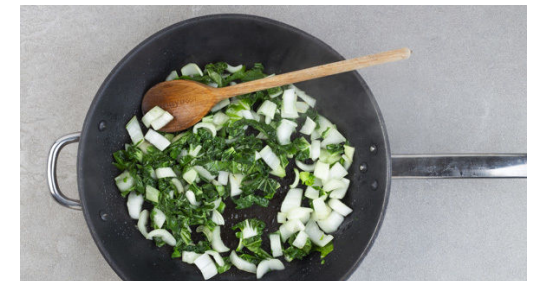
4. Linsen zubereiten

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, 2-3Min. mitköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Kokosmilch** verwenden.



5. Fisch braten

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 Pfanne mit 1EL Olivenöl auf der Hautseite 2-3Min. kross anbraten. Den **Fisch** wenden, mit dem **Limettensaft** ablöschen und noch 3-4Min. braten, bis der **Fisch** gar ist.



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.