



## 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, aufgetaut<sup>4</sup>
- 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.



**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.



**2. Pak Choi schneiden**

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



**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.



**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.