MARLEY SPOON



Zartes Tandoori-Lachsfilet

auf warmem Süßkartoffelsalat mit Koriander

ca. 30min 3 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
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [3]
- 3 Tomaten
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]
- 1 MSC-Lachsfilet, aufgetaut [1]
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt [2]

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

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

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Milch** (2), **Erdnüsse** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 734kcal, Fett 47.4g, Kohlenhydrate 41.2g, Eiweiß 34.2g



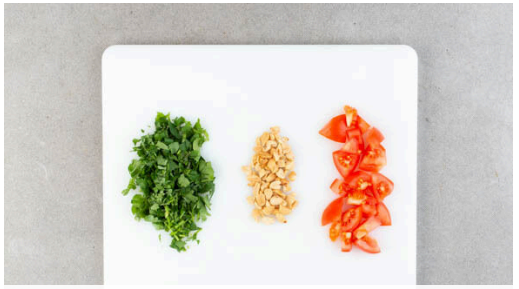
1. Süßkartoffel backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln 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.



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.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob zerkleinern. Die **Tomaten** grob würfeln.



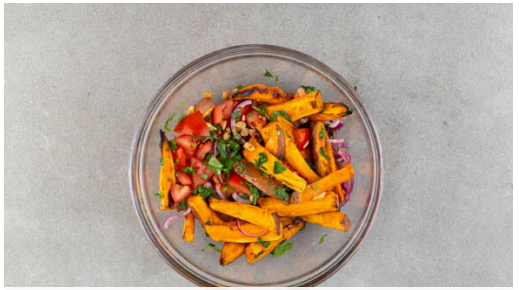
4. Fisch würzen

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.



5. Fisch braten

Den **Fisch** in einer mittelgroßen 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.



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. Den **Joghurt** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Fisch** mit dem **Süßkartoffelsalat** anrichten und mit dem **Joghurt** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**