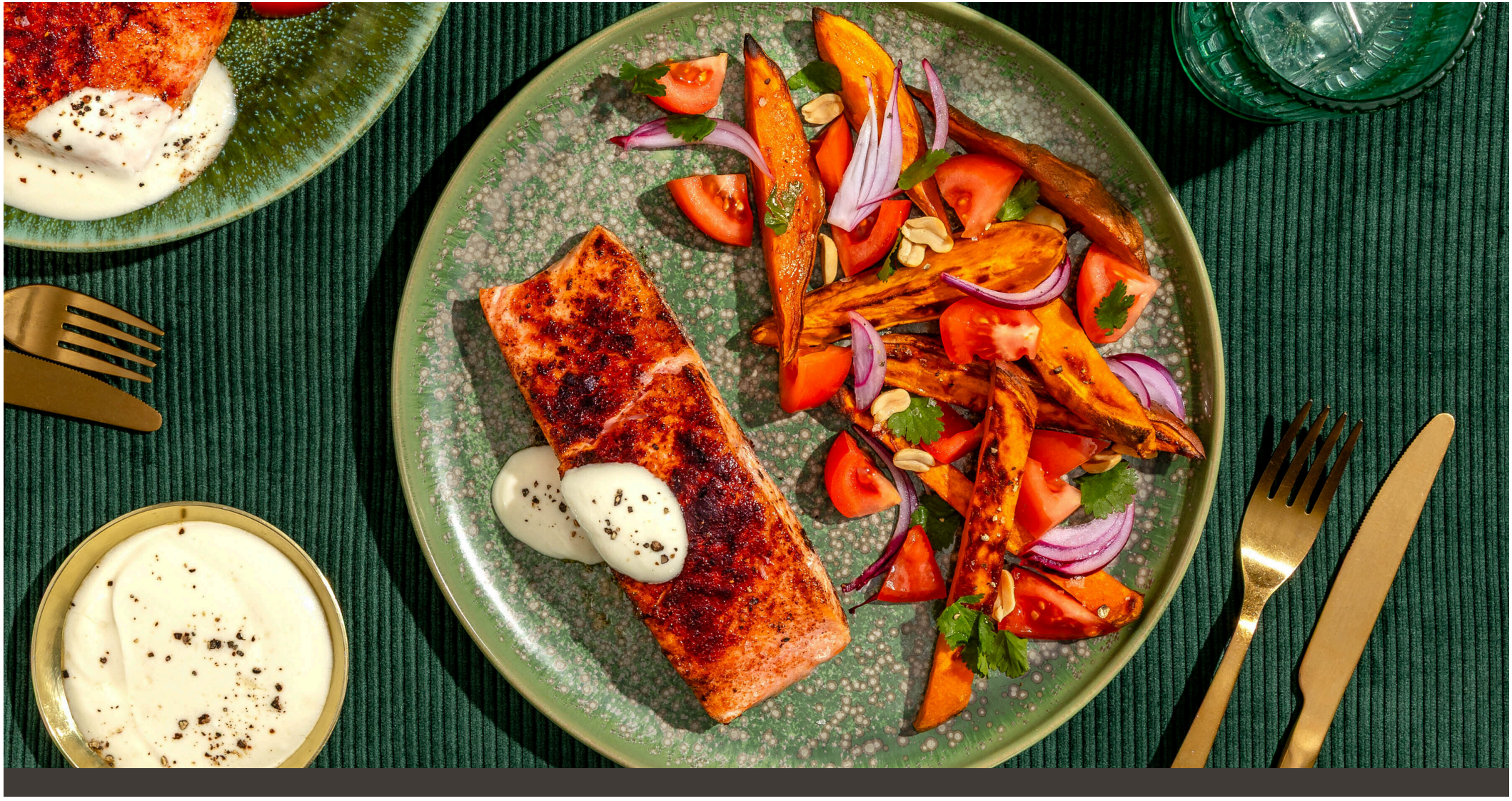
MARLEY SPOON



Zartes Tandoori-Lachsfilet

auf warmem Süßkartoffelsalat mit Koriander

30-40min 6 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

- 6 Süßkartoffeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 rote Zwiebel
- 20g Koriander
- 140g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [3]
- 4 Tomaten
- 6 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt [2]

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 698kcal, Fett 44.8g, Kohlenhydrate 38.9g, Eiweiß 33.1g



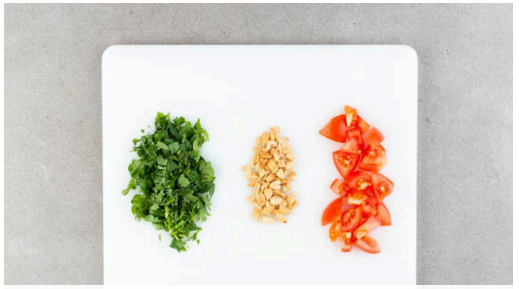
1. Süßkartoffeln backen

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 4EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen. Im Ofen 15–20Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** leicht gebräunt und gar sind.



2. Zwiebeln verfeinern

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 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.



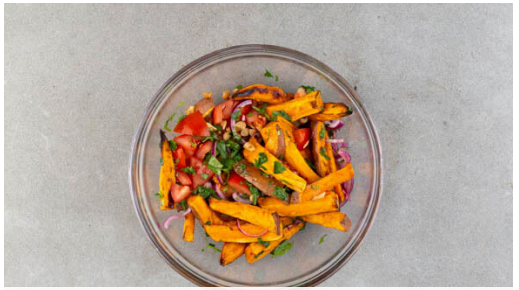
4. Fisch würzen

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 großen Pfanne mit 1½EL 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 2EL Olivenöl und 2TL 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**