

Kochen

Martin Gehrlein

Mittwoch, 23.10.2024

Süßkartoffelnudeln mit Spinat und Lachs

Für 4 Personen

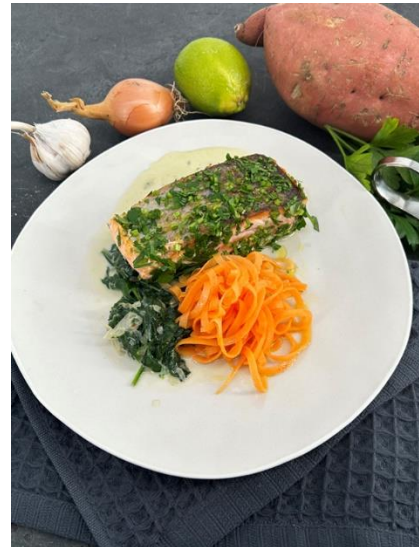
Zutaten

Für den Spinat:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Spinat, frisch oder 600 g TK-Blattspinat
- 2 EL Rapskernöl
- 1 TL Currypulver
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Für die Süßkartoffel-Nudeln

- 1 kg Süßkartoffeln, möglichst gleichmäßig geformt
 - etwas Salz
 - 1 EL Olivenöl
- Für den Lachs**
- 1 Biolimette oder Biozitron
 - 600 g Lachsfilet mit Haut
 - 4 EL Rapskernöl
 - etwas Salz
 - 1 Bund Petersilie oder Koriander (nach Belieben)



Außerdem

Spiralschneider für Gemüse

Zubereitung

1. **Für den Spinat** Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Spinat putzen, verlesen und abbrausen.
2. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten. Knoblauch und Curry zugeben und kurz mitdünsten.
3. Spinat zugeben und ca. 2-4 Minuten zusammenfallen lassen und mitdünsten.
4. Kokosmilch und Brühe zugeben, aufkochen lassen und weitere ca. 5 Minuten dünsten.
5. Für die Süßkartoffel-Spiralen die Süßkartoffeln mit einem Sparschäler schälen und die Enden großzügig abschneiden. Süßkartoffeln abbrausen, trocknen und auf der breiten Seite eines Spiralschneiders in Spiralen schneiden.
6. Spiralen in einen Durchschlag geben, kräftig salzen und beiseitestellen.
7. **Für den Lachs** die Limette oder Zitrone heiß abbrausen, trocknen und 2 TL Schale fein abreiben. Limette oder Zitrone in Scheiben schneiden.
8. Lachs in gleichgroße Stücke schneiden. Limettenschale und 2 EL Öl in eine kleine Schale geben, verrühren, den Lachs damit bestreichen und beiseitestellen.
9. Koriander oder Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein hacken und auf einen Teller geben.
10. Reichlich Wasser in einem Wasserkocher (oder einem Topf) aufkochen.
11. Süßkartoffelspiralen mit dem kochend heißen Wasser sorgfältig überbrühen und abtropfen lassen.
12. **Inzwischen für den Lachs** das restliche Öl (2 EL) in eine Pfanne geben und erhitzen. Lachstücke mit etwas Salz würzen und mit den Limettenscheiben 6 Minuten rundum braten.
13. Inzwischen den Spinat mit etwas Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
14. Lachs aus der Pfanne nehmen und in Petersilie oder Koriander wenden.
14. Süßkartoffel-Spiralen in Olivenöl schwenken und auf vorgewärmten Teller verteilen. Kokos-Spinat und Lachs darauf anrichten mit den Limettenscheiben garnieren und servieren.

Tipp: Wer die Limettenscheiben nicht mitbraten möchte, presst dies aus und gibt einfach den Saft zum Lachs. Wer möchte, kann die Süßkartoffeln auch braten, das funktioniert auch ohne die Süßkartoffeln vorher zu blanchieren.

**KAFFEE
ODER TEE**

SWR >>