

Christian Henze Tandoori-Lachs mit Parmesanspinat

Donnerstag, 25. April 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

700 g	Blattspinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
60 g	Parmesan
4	Lachsfilets ohne Haut à 150 g
80 g	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
2 EL	Tandoori-Paste (alternativ: rote Currypaste)
etwas	Salz
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
80 g	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
 2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
 3. Parmesan fein reiben.
 4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
 5. Den Lachs abbrausen und trocken tupfen.
 6. Joghurt und Tandoori-Paste glattrühren und mit 1 Prise Salz würzen.
 7. Den Lachs rundherum mit der Joghurt-Marinade bepinseln, dann in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten garen.
 8. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin farblos anschwitzen.
 9. Dann den Spinat zugeben, den Deckel auflegen und den Spinat zusammenfallen lassen. Spinat umrühren, 1 Minute köcheln lassen, Sahne zugeben, aufkochen lassen.
 10. Pfanne vom Herd ziehen, Parmesan untermischen und den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 11. Spinat auf Teller geben und den Lachs obenauf setzen.
- Tipp: Tandoori-Paste selber machen:** Dazu den Saft einer halben Zitrone auspressen. 1 EL mildes Paprikapulver, 1 EL gemahlene Kreuzkümmel, 1 TL gemahlene Kurkuma, 1 TL gemahlene Koriander, 1 TL Ingwerpulver und 1 TL gemahlene Pfeffer eine Schüssel geben und mit Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.

Pro Portion: 425 kcal/ 1770 kJ
3 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 27 g Fett