

Tandoori-Lachs mit Parmesan-Spinat

Für 4 Personen

700 g Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan	4 Lachsfilets ohne Haut	80 g Naturjoghurt (3,5%)
2 EL Tandoori-Paste	Salz	2 EL Pflanzenöl
80 g Sahne	Pfeffer	

Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Lachs abrausen und trocken tupfen.

Joghurt und Tandoori-Paste glattrühren und mit 1 Prise Salz würzen.

Den Lachs rundherum mit der Joghurt-Marinade bepinseln, dann in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin farblos anschwitzen.

Dann den Spinat zugeben, den Deckel auflegen und den Spinat zusammenfallen lassen.

Spinat umrühren, 1 Minute köcheln lassen, Sahne zugeben, aufkochen lassen.

Pfanne vom Herd ziehen, Parmesan untermischen und den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.

Christian Henze am 25. April 2024