

Rezept

Indischer Lachs vom Blech

Ein Rezept von Indischer Lachs vom Blech, am 09.06.2023

Zutaten

Lachs vom Blech

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	250 g Blattspinat
3 EL Olivenöl	1 TL mildes Currypulver
½ TL Pul Biber	250 g Lachsfilet (mit Haut)
1 EL Tandooripulver (Tandoor Masala; aus dem Asialaden oder gut sortierten Supermarkt)	

Raita

½ säuerlicher Apfel	5 Stängel Koriandergrün
150 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 41 g F, 35 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Für den Lachs vom Blech den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln gründlich waschen oder nach Belieben schälen und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Den Spinat verlesen, waschen, gut trocken schleudern und je nach Größe der Blätter ganz lassen oder in grobe Stücke schneiden.
2. In einer großen Schüssel 2 EL Olivenöl mit Currypulver, Pul Biber und ca. ½ TL Salz verrühren. Die Kartoffeln und den Spinat untermischen, sodass alles gut mit Öl benetzt ist. Alles auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Dann alles einmal durchrühren, sodass die zusammengefallenen Spinatblätter sich gut verteilen, und noch ca. 5 Min. weiterbacken.
3. Inzwischen das Lachsfilet trocken tupfen. Das Tandooripulver mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) verrühren. Den Lachs mit dem Würzöl bestreichen und mit der Hautseite nach oben auf die Kartoffeln-Spinat-Mischung legen. Alles ca. 15 Min. weiterbacken, bis die Kartoffeln und der Lachs gar sind.
4. Für das Raita den Apfel schälen und das Fruchtfleisch rund ums Kerngehäuse fein in eine Schüssel raspeln. Den Koriander waschen, trocken schütteln und mitsamt den zarten Stielen fein hacken. Joghurt und Koriander mit den Apfelraspeln verrühren. Das Raita mit dem Kreuzkümmel würzen und mit Salz abschmecken. Zum Lachs vom Blech servieren.