

Rezept

Kokoslachs mit Linsen aus der Tajine

Ein Rezept von Kokoslachs mit Linsen aus der Tajine, am 19.04.2024

Zutaten

200 g Berglinsen	650 g Lachsfilet (ohne Haut)
1 Bio-Limette	2 Knoblauchzehen
3 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung; ersatzweise Madras-Currypulver)	Salz
3 EL Olivenöl	Pfeffer
2 Stangen Lauch	1 großer Fenchel
400 g Kirschtomaten	200 g Kokosmilch (aus der Dose)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 41 g F, 49 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und darin 30-40 Min. einweichen.

2. Inzwischen den Lachs waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm breite Stücke schneiden. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Limettenschale, 1 EL Limettensaft, Knoblauch, Garam masala, 1 TL Salz, Pfeffer und 2 EL Öl zu einer Paste verrühren und die Fischstücke damit rundum bestreichen.

3. Die Tajine bei Bedarf ca. 10 Min. wässern. Den Backofen auf 160° vorheizen. Den Fenchel putzen, längs vierteln und den Strunk entfernen, die Viertel waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Den Lauch putzen, waschen und schräg in ca. 1 ½ cm breite Scheiben schneiden. Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4. Das übrige Öl in der Tajine auf dem Herd langsam erhitzen. Dann Fenchel und Lauch darin ca. 3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Die Linsen dazugeben und untermischen, Kokosmilch und 100 ml Wasser verrühren und dazugießen. Den Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und die Tajine im Ofen (unten) ca. 1 Std. garen. Inzwischen die Tomaten waschen, nach ca. 30 Min. Garzeit mit dem Lachs auf das Gemüse setzen. Zugedeckt im Ofen noch ca. 30 Min. garen. Tajine mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Dazu passt Vollkorn-Basmatireis.