



Bild folgt

Linsencurry mit Lachs

(465 kcal, KH 45 g, P 38 g, F 8 g)

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g grüne Linsen
- 1 EL Gemüsebrühe
- 500 g Lachsfilet, TK, 2 Packungen á 250 g
- 200 g Lauchzwiebeln oder Porree
- 500 g Mango oder Tomaten
- 50 ml Orange Fruchtsaft (nur mit Mango)
- Jodiertes Salz
- 1 1/2 TL Curry
- 1 Msp. Chilipulver
- Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch abziehen, durchpressen oder klein würfeln und im heißen Topf kurz anbraten. Linsen und 600 ml Brühe zufügen und aufkochen lassen.

Dann die gefrorenen Lachsfilets in den Topf legen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein entfernen und in Würfel schneiden. Mit dem Orangensaft beträufeln.

Lachsstücke herausnehmen, würzen und auf einen großen Teller legen. Lauchzwiebeln, Mangowürfel (Tomaten) und Gewürze zu den Linsen geben, den Teller mit dem Lachs als Deckel auf den Topf legen und mit dem Topfdeckel den Lachs abdecken. 2 - 3 Min. weiter garen.

Linsencurry zum Lachs essen.