

Lachsfilet „Meer und Mehr“



1	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
160 g	Linsen (z. B. Puy) gemahlener Kümmel, gemahlener Koriander, Salz, Pfeffer
375 ml	Gemüsebrühe
120 g	Babyspinat
8 Stiele	Dill
4	Lachsfilets (ohne Haut, à 150 g)
1	Bio-Zitrone
150 g	Joghurt
evtl.	grober Pfeffer zum Bestreuen

Zubereitung

- 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Linsen, je 1 TL Kümmel und Koriander zufügen und kurz mitdünsten. Brühe zugeben und Linsen ca. 20 Minuten bissfest garen.
- 2 Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Dill waschen, trocken schütteln und die Fähnchen abzupfen.
- 3 Lachs trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachs darin von beiden Seiten je ca. 4 Minuten braten.
- 4 Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Linsen mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Linsen, Spinat und Lachs auf Tellern anrichten. Den Joghurt daraufgeben. Mit Dill und evtl. grobem Pfeffer bestreuen.