

Lachsfilet mit Garam Masala und Joghurt

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

LACHSFILET MIT GARAM MASALA UND JOGHURT

15 g Chaat Masala Gewürzzubereitung

1 Teelöffel Sabita Curry Paste scharf

50 g Ingwer-Knoblauch Paste

800 g Lachsfilet

4 Zwiebel

2 Esslöffel Rosinen

250 g Spinat, frisch

1 Teelöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

200 ml Wasser

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

100 g Joghurt

200 ml Sahne

Etwas Salz & Pfeffer

LACHSFILET MIT GARAM MASALA UND JOGHURT

1.

Lachsfilets salzen und pfeffern, in Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten. Spinat waschen.

Zwiebel würfeln und mit dem Garam Masala Gewürz, etwas Öl, Curry Paste und den Rosinen anschwitzen.

Die Ingwer Knoblauch Paste, Spinat, Gemüsebrühe und Sahne hinzugeben, kurz aufkochen, und über den Lachs gießen. Den Joghurt auf dem Lachs verteilen.

Alles in einer Auflaufform bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen. Dazu Reis geben.