

REZEPT DER WOCHE: Pakchoi - Riesen

Zutaten:

- 1 PakChio/1 Tatsoi
- 2 Lachsfilets
- 1-2 Zweige Thymian
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Butter zum Anbraten für den Lachs
- Salz/Currypulver

Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Lachs waschen und trocken tupfen, Knoblauch schälen, Zitrone heiß abwaschen und 4 dünne Scheiben abschneiden (die restliche Zitrone aufheben).
3. Lachs salzen und mit Currypulver bestreuen und mit Zitronenscheiben belegen.
4. Etwas Öl oder Butter in einer kleinen Auflaufform verteilen, eine der beiden Knoblauchzehen in zwei Hälften teilen, mit der Messerklinge etwas zerdrücken und in die Auflaufform geben.
5. Das Filet mit Thymian belegen. Je nach gewünschtem Garpunkt 12-20 Minuten im Backofen garen.
6. In der Zwischenzeit die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und den 7. Pakchoi und den Tatsoi etwas zerkleinern.
8. Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten, Asia-Gemüse dazu geben und kurz mitbraten. Mit Salz und ggfs. Zitronensaft abschmecken.
9. Zusammen mit dem Lachs servieren.

Wir wünschen guten Appetit!

