

Tikka Lachs mit Reis REZEPT

# **Tikka Lachs mit Reis**



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
25 Min
ZUTATEN
9 Stück
PORTION(EN)

2 x

Ein Fan von Hähnchen Tikka? Dann wird dich dieser Tikka Lachs begeistern! TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

### **ZUTATEN**

- 1 Packung Ben's Original™ Express Curryreis
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Lachsfilets, in mundgerechte Stücke schneiden
- 1 EL Tikka Currypaste
- 100 g Baby-Spinat, gewaschen
- 4 EL Naturjoghurt

- 50 g Gurke, gerieben
- 1 Zitrone, halbiert
- · Handvoll Koriander, gehackt

### **ZUBEREITUNG**

1. 1

Lachs gründlich mit 1 EL Currypaste bedecken und beiseite stellen.

2. 2

Für den Joghurtdip 4 EL Joghurt, Gurke (vorher waschen und reiben), Saft einer halben Zitrone, 1 EL Koriander, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

3. 3

1 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Lachs in die Pfanne geben und auf jeder Seite für ca. 2 Minuten braten lassen.

4. 4

Restliches Öl (1 EL) bei mittlerer Hitze in einer weiteren Pfanne erwärmen und den Spinat für 3-4 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Ben's Original™ Express Curryreis dazugeben und unter Rühren erwärmen.

5. 5

Nun die Spinat-Reismischung auf 2 Teller verteilen und den Tikka Lachs drauf legen. Mit Zitronenscheiben, Joghurtdip und Koriander garnieren. Guten Appetit!

### NÄHRWERTE PRO PORTION

Energie: 606 kcal
Energie: 2536 kj
Ballaststoffe: 4 g
Cholesterin: 94 mg
Eiweiß: 40,3 g

Gesättigte Fettsäuren: 5,4 gKohlenhydrate: 36,8 g

Zucker: 2,8 gFett: 29,5 gSalz: 0,9 g

## KATEGORIEN:

<u>Fisch</u>, <u>Reispfanne</u>, <u>15 - 30 MIN</u>, <u>Proteinreich</u>, <u>Kalorienarm / Low Carb</u>, <u>Curryreis</u>, <u>Für jeden Tag</u>, <u>Festlich</u>

### **WEITERE REZEPTE**



**Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen** 

Zubereitungszeit

Zutaten
8 Stück
MEHR DETAILS

Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis

Zubereitungszeit
25 Min

Zutaten
14 Stück
MEHR DETAILS

Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée

Zubereitungszeit
19 Min

Zutaten

**Source URL:** https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/tikka-lachs-und-reis

10 Stück

**MEHR DETAILS**