

Lachs mit Spinat, Tahin-Soße und Kartoffelstroh

Zutaten für das Kartoffelstroh (für 3 Personen):

- 200 g festkochende Kartoffeln
- zum Frittieren: Öl
- Mehl

Kartoffeln schälen und mit einer Reibe in feine Fäden hobeln. Trocken tupfen, in Mehl wenden und in einer Friteuse mit heißem Öl (180 Grad) circa 2 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zutaten für die Soße:

- 70 g Tahin
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- 1,5 Zitrone
- Salz
- 100 ml Wasser

Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Tahin in einem Topf mit Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Wasser verrühren und einmal kurz aufkochen lassen.

Zutaten für den Fisch:

- 400 g (mit Haut) Lachsfilet
- 150 g junger Spinat
- 30 g Zatar
- 15 g Sumach
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Koriander

Lachsfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sumach und Zatar vermischen und den Fisch damit bestreuen. In einer ofenfesten Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Spinat darin 2-3 Minuten zusammenfallen lassen. Die Lachsfilets auf den Spinat betten und mit Öl beträufeln. 5 Minuten bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) im Ofen backen.

Die Tahin-Soße um den Fisch verteilen und weitere 5 Minuten im Ofen backen. Vor dem Servieren mit Korianderblättern und Sumach bestreuen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 25.02.2023

Koch/Köchin: Frederik Teutenberg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen