

Lachs mit Blumenkohl-#034;Couscous#034;

Zutaten (für 2 Personen):

- 550 g Blumenkohl
- 150 g (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 1 EL Tahin
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte Walnüsse
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 (à 160 g) mit Haut Lachsfilets
- 0,5 Bund Dill
- 2,5 TL Zitronensaft

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk großzügig schälen und in Würfel schneiden. Dann den Blumenkohl im Blitzhacker portionsweise etwa auf Reiskorngröße zerkleinern. Dabei darauf achten, dass er nicht zu fein und musig wird. Für den Dip den Joghurt mit Tahin verrühren und leicht salzen.

In einer großen Pfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen und Blumenkohl sowie Walnüsse darin bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten unter Wenden goldbraun rösten. Den entstandenen Blumenkohl-Couscous mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher bis mittlerer Hitze warm halten.

Inzwischen Lachs waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs darin zuerst bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten anbraten, dann bei schwacher Hitze nochmals 3-4 Minuten garen.

Dill waschen, trocken tupfen, die Spitzen abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest fein hacken und unter den Blumenkohl mischen, mit Zitronensaft würzen. Blumenkohl-Couscous mit dem Lachs auf Tellern anrichten. Je 1 Klecks Dip auf den Lachs geben, den übrigen Dip daneben anrichten und mit Dill garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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