

# 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](http://www.ndr.de/kochen)