

FISCH

4 Lachsfilets à 200g ohne Haut, frisch

MARINADE

2 Knoblauchzehen, 10g Ingwer, frisch
½ Bund Petersilie, 70 ml Olivenöl,
20 ml Zitronensaft, 10g Honig,
¾ TL Salz, ¼ TL Pfeffer

BOWL-MIX

210g Glasnudeln, 120g Baby-Spinat
2 mittlere Rote Beete, 1 rote Paprika,
8 EL geröstete Maiskörner,
4 EL geröstete Sonnenblumenkerne

DRESSING

Himbeeressig, Rapsöl Salz, Honig (nach Geschmack), Zitronenpfeffer

NÜTZLICH

Grätenzange / -pinzette
Einweghandschuhe

MARINADE

Für die Marinade Knoblauch und Ingwer putzen. Petersilie ordentlich waschen und trocken-schütteln. Anschließend mit Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer in einem Mixer pürieren und in eine Schüssel umfüllen.

FISCH

Das Lachsfilet mit einem Küchenpapier trockentupfen. Mit einem Finger über das Filet streichen und nachschauen ob alle Gräten entfernt wurden. Wenn noch Gräten vorhanden sind, diese mithilfe einer Grätenzange oder -pinzette ziehen.

Anschließend das Lachsfilet in die Marinade geben und fünf Minuten ziehen lassen. Danach die marinierten Lachsstücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa acht Minuten garen. Sollte der Fisch nicht gar genug sein, je nach Geschmack auf dem heißen Backblech nachziehen lassen.

BOWL MIX

Die Glasnudeln laut Packungsbeilage garen. Den Baby-Spinat in kaltem Wasser waschen und trockenschleudern.
Rote Beete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Dabei bewähren sich Einweghandschuhe, so bekommt man keine roten Hände.
Paprika putzen und in feine Streifen schneiden.

DRESSING

Himbeeressig mit Rapsöl, Salz und Zitronenpfeffer verrühren und abschmecken. Wer es etwas süßer mag, kann das Dressing mit Honig abrunden.

ANRICHTEN

Zunächst etwas Baby-Spinat in die Bowl legen. Danach alle Komponenten des BOWL MIX und den restlichen Baby-Spinat sichtbar nebeneinander arrangieren und mit dem Dressing aromatisieren. Zum Schluss das marinierte, gegarte Lachsfilet auf der Bowl platzieren.