

Tikka Lachs mit Reis
RECIPE

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.
Lachs gründlich mit 1 EL Currypaste bedecken und beiseite stellen.
2.
Für den Joghurdip 4 EL Joghurt, Gurke (vorher waschen und reiben), Saft einer halben Zitrone, 1 EL Koriander, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
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.
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.
Nun die Spinat-Reismischung auf 2 Teller verteilen und den Tikka Lachs drauf legen. Mit Zitronenscheiben, Joghurdip 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 g
- Kohlenhydrate: 36,8 g
- Zucker: 2,8 g
- Fett: 29,5 g
- Salz: 0,9 g

KATEGORIEN:

[Fisch](#) , [Reispfanne](#), [15 - 30 MIN](#), [Proteinreich](#), Kalorienarm / Low Carb, [Curryreis](#), [Für jeden Tag](#), [Festlich](#)

WEITERE REZEPTE



[Veganes Kokos-Curry mit Ananas](#)

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 items

[MEHR DETAILS](#)



Gemüse-Hackbällchen Pfanne

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

5 items

[MEHR DETAILS](#)



Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 items

[MEHR DETAILS](#)

Source URL: <https://at.bensoriginal.com/reisrezepte/tikka-lachs-und-reis>