

GEBACKENER LACHS MIT QUINOA UND BOHNEN

GEBACKENER LACHS MIT QUINOA UND BOHNEN

Ich kann es kaum glauben, dass ich noch nie mit Quinoa gekocht habe. Überraschend aber wahr - das habe ich aber hiermit ganz offiziell geändert und das Ergebnis war ein super leckeres Abendessen für das gebackener Lachs mit Quinoa und Bohnen, Spinat und Pilzen auf den Teller kam. Die Idee dazu kam aus der Lecker „Healthy“ wo anstelle von Spinat aber Zucchini und anstelle von Bohnen Kichererbsen verwendet wurden. Auch am Dressing, beziehungsweise der Marinade habe ich ein wenig geschraubt und das Ergebnis kann sich sehen lassen. Während sich der Backofen um den Fisch kümmert habt ihr ausreichend Zeit die Beilagen zuzubereiten. Die Avocado hätte man aus meiner Sicht auch reduzieren oder vielleicht sogar ganz weglassen können. Dann sollte man aber etwas mehr von der Spinat-Bohnen-Quinoa Beilage machen. Natürlich könnt ihr den Lachs auch gegen einen anderen Fisch austauschen, aber in dieser Kombination ist das Ganze schon extrem lecker...!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

400g Lachsfilet (mit Haut)

260g dicke weiße Bohnen (Abtropfgewicht)

2-3 Knoblauchzehen

1 TL geriebener Ingwer, hier minced ginger*

1 TL Honig

1 EL Sesamöl

1 Limette

100g Quinoa

100g Spinat

3-4 kleine, braune Champignons

1 Avocado

Pfeffer & Salz

1 Tasse Wasser

ZUBEREITUNG:

Das Lachsfilet in zwei gleichgroße Teile schneiden. Den Knoblauch pressen und mit dem geriebenen Ingwer, Honig und einem halben Esslöffel Sesamöl vermengen. Salz, Pfeffer und einen Spritzer Limettensaft dazu geben und die Lachsfilets mit der Hälfte der Marinade einpinseln. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und den Lachs hinein geben.

Den Quinoa in ein feines Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen. Nach Packungsanleitung in Salzwasser geben, aufkochen und ca. 20-25 Minuten gar kochen.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen und den Lachs ca. 12-15 Minuten darin backen.

Den Spinat waschen, die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten bis sie eine schöne Bräune haben. Den Spinat dazu geben und alles mit etwas Wasser ablöschen. Die Bohnen kurz abspülen und mit in die Pfanne geben. Die restliche Marinade einrühren und am Ende den fertig gegarten Quinoa untermengen. Alles mit Pfeffer, Salz und einem Spritzer Limettensaft abschmecken. Auf kleinster Stufe warm halten.



Die Avocado vierteln, die Schale entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Den gebackenen Lachs aus dem Ofen holen...



... und mit dem Quinoa-Spinat und der Avocado auf passenden Tellern anrichten.

Super lecker und für mich die große Quinoa-Liebe!

