Rezept: Pulled Lachs auf Walnuss-Spinat-Quinoa

Brennwerte	3.015 kJ | 718 kcal
Eiweiß	36 g
Kohlenhydrate	40 g
Fett	44 g

Vorbereitung	20 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	5 Minuten
Gesamtzeit	25 Minuten

FOOD FACTS

- Werden mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-6 im richtigen Verhältnis aufgenommen, können sie entzündungs- und gerinnungshemmend wirken. Das derzeitige Aufnahmeverhältnis in Deutschland liegt bei 10:1 - 15:1 – ein ideales Verhältnis liegt bei maximal 5:1. - Unsere Deli Reform Produkte haben durch ihren hohen Rapsöl-Anteil einen empfehlenswerten Anteil an Omega-3 Fettsäuren. - Kombiniert mit weiteren Lebensmitteln wie z.B. Lachs und Walnüsse, die ebenfalls reich an Omega-3-Fettsäuren sind, entsteht ein gesundheitsförderndes Aufnahmeverhältnis. - Walnüsse haben

im Vergleich mit anderen Nusssorten einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. - Die Walnuss ist zudem die einzige Nuss mit einem signifikanten Anteil an Alpha-Linolensäure (2,7 g pro 30 g Portion).

FRISCHE ZUTATEN UND JEDE MENGE GESUNDE FETTE

Eine tolle Kombination aus frischen Zutaten und einer kurzen Zubereitungszeit macht dieses einfache Rezept für Pulled Lachs auf Walnuss-Spinat-Quinoa zu einem Koch- und Geschmackserlebnis. Zum Walnuss-Spinat-Pesto werden frische Kirschtomaten gegeben und alles unter das warme Quinoa gehoben. Daneben wird der Pulled Lachs platziert, der mit spritzigen Limetten frisch gegart aus dem Backofen kommt. Wem läuft jetzt nicht das Wasser im Mund zusammen?

Rezept: Pulled Lachs auf Walnuss-Spinat-Quinoa

4 PORTIONEN simpel

50 g Walnüsse
50 g Parmesan
160 g Blattspinat
1 Stängel Dill
80 g Deli Reform Das Original
1 EL Limettensaft
salz, frisch gemahlener Pfeffer
400 g Lachsfilet
1 unbehandelte Limette
250 g Quinoa
200 g Kirschtomaten

1 WALNUSS-SPINAT-PESTO ZUBEREITEN

Los geht’s mit der Zubereitung vom Pesto. Walnüsse hacken und Parmesan grob reiben. Spinat und Dill waschen, trocken schleudern und mit Walnüssen, Parmesan, 50 g Deli Reform Das Original und dem Limettensaft pürieren. Das fertige Walnuss-Spinat-Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

2 LACHSFILET ZUBEREITEN

Jetzt das Lachsfilet trocken tupfen. Die übrige Deli Reform Das Original in einer ofenfesten Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und das Lachsfilet darin ca. 1 Minuten je Seite anbraten. Limette waschen und in Scheiben schneiden. Lachsfilet mit Limettenscheiben belegen und im vorgeheizten Backofen bei 90 °C (Umluft: 70 °C) ca. 10 Minuten garen. Beim gegarten Fisch die Haut abziehen und ggf. noch einmal knusprig anbraten.

3 QUINOA ZUBEREITEN UND MIT PULLED LACHS SERVIEREN

Im letzten Schritt den Quinoa waschen und nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Quinoa abgießen, mit Walnuss-Spinat-Pesto mischen und die Tomaten unterheben. Das Lachsfilet mit Hilfe von 2 Gabeln im Bratensatz fein zerzupfen und zusammen mit dem Quinoa als Pulled Lachs auf Walnuss-Spinat-Quinoa servieren.