



# Marinierte Lachssteak mit Kokos auf Tomatenspinat

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 2
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '2', 'yield' : '' });
```

Schnell gemacht

## Zutaten

- 2 Lachssteaks à je ca. 160 g - 180 g
- 50 ml Kokosmilch, ungesüßt
- ½ Tl mildes Currypulver
- Etwas Zitronensaft
- 1 Prise Cayenne Pfeffer, Salz
- 300 g TK Blattspinat, aufgetaut, gut ausgedrückt
- 1 - 2 El Butter
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 große Fleischtomate ohne Blüte, entkernt, in Würfeln
- Salz, Pfeffer, 1 Stich geriebene Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

### Schritt2

Die Kokosmilch, Curry, Cayennepfeffer und Salz verrühren

### Schritt3

Die Lachsteaks unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft beträufeln, ca. 10 min. in der Kokosmarinade marinieren.

#### **Schritt4**

Heraus nehmen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

#### **Schritt5**

Die Marinade verwahren, wird für den Spinat noch gebraucht.

#### **Schritt6**

Die Zwiebeln und den Knoblauch in der Butter farblos anschwitzen, mit Curry bestäuben und den gut ausgedrückten Spinat dazu geben.

#### **Schritt7**

Kurz mit andünsten und mit der Kokosmarinade cremig 3 - 4 min. einkochen, salzen, pfeffern.

#### **Schritt8**

Erst kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel unter schwenken.

#### **Schritt9**

Zeitgleich, in einer beschichteten Pfanne mit heißer Butter, die Lachssteaks 2 min. von jeder Seite braten; dabei mit der Kokosmarinade bestreichen.

#### **Schritt10**

Die Pfanne zurück ziehen und in der Resthitze rosa - saftig zu Ende garen.

#### **Schritt11**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt12**

Die Lachsteaks auf dem Tomatenspinat anrichten und dazu junge, gebutterte Kartoffelchen reichen.

**Rezeptart:** Fischgerichte **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/marinierte-lachssteak-mit-kokos-auf-tomatenspinat/>