

Lachs mit gerösteten Mandeln und Portulak



- ++ ARTHROSE
- ++ ERSCHÖPFUNG
- ++ HOHER CHOLESTERINSPIEGEL
- ++ MUSKELKRÄMPFE
- ++ WECHSELJAHRESBESCHWERDEN *
- + DARMTRÄGHEIT, VERSTOPFUNG
- + DIABETES TYP 2
- + GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT
- + LAKTOSE-INTOLERANZ
- + REIZDARM *



- BLUTHOCHDRUCK
- GICHT
- SODBRENNEN

REZEPT FÜR 2 PERSONEN

40–50 g Mandeln
 Meersalz
 5 EL Zitronensaft
 1 EL Limettensaft
 7 EL Sojasauce
 4–5 Tropfen Sesamöl
 ¼ rote Chili, entkernt, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
 3 Stangen Frühlingslauch, geputzt, gewaschen, in dünne Scheiben geschnitten
 3–4 Stiele Dill, gewaschen, die Blätter abgezupft und fein gehackt
 Pfeffer
 150 g Pazifik-Lachsfilet (kein *Salmo salar*)
 Sesamsaat
 5 Handvoll Portulak, geputzt und gewaschen
 Balsamico-Essig
 Olivenöl

Die Mandeln in einer Pfanne mit etwas Salz ohne Öl goldgelb anrösten und anschließend grob zerhacken. Zitronen- und Limettensaft mit Sojasauce, Sesamöl, Chili, Frühlingslauch und Dill vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Marinade sollte sehr säurebetont und würzig schmecken. Den Lachs mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und diese auf 2 Tellern gleichmäßig verteilen. Die Marinade darüber verteilen und 5–10 Minuten ziehen lassen. Sesam und die Hälfte der Mandeln darauf verteilen. Den Portulak nur mit etwas Balsamico und Olivenöl beträufeln, die restlichen Mandeln zugeben und leicht mit Salz würzen. Zum Lachs geben.



* bei Unverträglichkeit Chili und Frühlingslauch weglassen