

## **Amaranth-Lachs mit Gurkengemüse**

Hirse, Amaranth und Quinoa sind interessante Alternativen für alle, die an Zöliakie leiden. Diese Krankheit kann auch bei Typ-1-Diabetikern auftreten. Amaranth zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Vor allem in Südamerika diente Amaranth als Grundnahrungsmittel. Inkas und Azteken glaubten in dieser Pflanze die Quelle großer Kraft gefunden zu haben. Amaranth ist reich an Vitamin B1, B2, Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink. Das Amaranth-Protein ist sehr hochwertig, es enthält die essentiellen Aminosäuren Lysin und Methionin. Amaranth lässt sich sehr gut als Suppeneinlage verwenden. Im nachfolgenden Rezept wird Amaranth als knusprige Panade verwendet.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 100 g Amaranth
- ▶ Öl zum Ausbacken
- ▶ 1 Ei, etwas Mehl
- ▶ 4 Lachsfilets
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 Salatgurken
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Becher Schmand
- ▶ 1/2 Bund Petersilie



### **Zubereitung:**

- ▶ Amaranth wie folgt aufpoppen: Eine Pfanne erhitzen, die Hälfte der Körner hineingeben. Die Körner beginnen sofort aufzuspringen. Wenn alle Körner aufgesprungen sind, diese aus der Pfanne nehmen, mit der anderen Hälfte ebenso verfahren.
- ▶ Lachsfilets salzen und pfeffern.
- ▶ Ei verquirlen.
- ▶ Lachsfilets erst in Mehl, dann in dem Ei und dann in den aufgepoppten Amaranth-Körnern wenden.
- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.
- ▶ Gurken schälen und in dünne Scheiben hobeln.

- ▶ Zwiebel fein hacken.
- ▶ Die Zwiebel in etwas Fett andünsten. Die Gurkenscheiben dazugeben, mitdünsten.
- ▶ Schmand mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Petersilie fein hacken, zum Schmand geben.
- ▶ Den Schmand unter das Gurkengemüse rühren.
- ▶ Zu den knusprigen Lachsfilets servieren.