

Lachsfilet mit Reissalat

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 150g Wildreis Mischung
- » Salz & Pfeffer
- » 200g Porree
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 kl. Ananas
- » 1 Tomate(n)
- » 3 Zweige Petersilie
- » 6 EL Erdnussöl
- » 1 TL Curry
- » 3 EL Orangensaft
- » 2 EL Sojasoße
- » 2 EL Schlagsahne
- » 4 Lachsfilet(s)
- » 1 EL Zitronensaft

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Für den Salat den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen und auskühlen lassen.

2. Inzwischen den Porree waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen. Die Ananas schälen und in Würfel teilen. Die Tomate waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

3. 2EL Öl erhitzen, Porree und Knoblauch kurz darin anbraten. Mit Reis, Ananas, Tomate und Petersilie vermengen. Curry, Orangensaft, Sojasoße und Sahne verrühren. Den Reissalat damit anmachen. Etwa 30min ziehen lassen.

4. Lachsfilet abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. 4EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstücke darin pro Seite ca. 3min braten. Mit dem Salat anrichten und nach Wunsch garnieren.

Nährwerte: 600kcal/E38g/F36g/KH37g pro Portion

angelegt am: 30.01.2004

Rezept-Nr: 898

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke