
Typ: Fisch

Quelle: Deine Küche (Rewe) 06, 2022,20

Bemerkungen: Jan 23: statt Reis haben wir Kartoffelpuree gemacht. Wenig Aufwand, viel Effekt!

Zutaten:

- 250 g Basmati-Reis
- 3 Stangen Lauch
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Rapsöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 Lachsfilets (500 g)
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bio-Zitrone
- 5 g Petersilie
- TL Maisstärke
- 200 g Schlagsahne

Rezept:

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in halbe Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. 2 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Lauch kurz andünsten. Knoblauch kurz mitdünsten, dann die Gemüsebrühe zugießen.
3. 2 EL Rapsöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Lachsfilets von beiden Seiten hellbraun anbraten. Mit Salz würzen und bei milder Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.
4. Zitrone auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Maisstärke mit 1 EL Wasser verrühren und mit der Sahne zum Lauch geben. Lauch mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Lachs pfeffern, mit Lauchrahm und Reis anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.