Rezept

Lachs-Gemüse-Curry und marinierter Wildlachs

Ein Rezept von Lachs-Gemüse-Curry und marinierter Wildlachs, am 27.04.2024

Zutaten

3 EL	Sojasauce
1 EL	Sesamsamen
600 g	TK-Asia-Gemüse
1 Dose	Kokosmilch (200 g)
	Salz
1 EL	flüssiger Honig
4	Wildlachsfilet (à ca. 100 g; ersatzweise aufgetaute TK-Lachsfilets)
100 g	Basmatireis
1 TL	Currypulver
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal, 28 g F, 31 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Sojasauce mit Honig und Sesamsamen in einer flachen Schale mischen. 2 Lachsfilets dazugeben und einige Minuten marinieren, dabei gelegentlich wenden.

2. Das Gemüse in eine Auflaufform geben und mit 3-4 EL Wasser besprenkeln. Die 4 Lachsfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (die übrige Marinade beiseitestellen), das Gemüse in der Auflaufform dazustellen und alles im Backofen (Mitte) in ca. 15 Min. garen.

3. Inzwischen den Reis nach Packungsanweisung gar kochen. In einem Topf die Kokosmilch mit dem Currypulver aufkochen lassen. Den nicht marinierten Lachs in 2 cm große Stücke schneiden, mit einem Drittel des Gemüses in die Kokosmilch geben und den Topf vom Herd nehmen. Das Lachs-Gemüse-Curry mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Reis in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen (Portion 1 und 2).

4. Die marinierten Lachsfilets jeweils mit der Hälfte des restlichen Gemüses in eine mikrowellengeeignete Box geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Soja-Sesam-Marinade beträufeln (Portion 3 und 4).