

Rezept

Kreolischer Lachs mit buntem Gemüse-Wildreis

Ein Rezept von Kreolischer Lachs mit buntem Gemüse-Wildreis, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DEN LACHS:

- | | |
|---|---|
| 4 Lachsfilets (ohne à ca. 160 g) | 1 rote Chilischote |
| 1 Knoblauchzehe | 4 EL Limettensaft |
| 1 EL flüssiger Honig | 1 TL rosenscharfes Paprikapulver |
| 1 EL Tomatenmark | 2 Msp. gemahlener Piment |
| Salz | 2 EL Erdnussöl |
| Öl für die Form | |

FÜR DEN REIS:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 250 g Naturreis-Wildreis-Mischung | Salz |
| 1 rote Paprikaschote | 1 gelbe Paprikaschote |
| 200 g Pimientos de Padron (kleine grüne Paprikaschoten) | 150 g Staudensellerie |
| $\frac{1}{4}$ kleine Ananas | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
| 2 Knoblauchzehen | 300 g kleine Tomaten |
| 4 EL Erdnussöl | 4 EL ungesalzene Erdnusskerne |
| $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Piment | $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 1 Prise Zimt |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 850 kcal

Zubereitung

1. Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und waschen. Knoblauch schälen. Chili und Knoblauch würfeln und mit Limettensaft, Honig, Paprikapulver, Tomatenmark, Piment, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Öl verrühren. Die Lachsfilets rundherum mit der Würzpaste einreiben, in eine geölte ofenfeste Form legen und ziehen lassen.
2. Inzwischen für den Gemüse-Wildreis die Reismischung in 650 ml kochendes Salzwasser einstreuen und nach Packungsangabe in 25-30 Min. garen, bis die Flüssigkeit vom Reis fast vollständig aufgesogen ist.

3. Während der Reis gart, die Paprika vierteln, entkernen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Pimientos waschen, die Stiele kürzen. Den Staudensellerie waschen und putzen. Zartes Selleriegrün beiseitelegen, Stangen in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, weiße und hellgrüne Teile schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Das Ananasviertel schälen, vom Strunk befreien, evtl. längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, ohne die Stielansätze vierteln und entkernen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann auf einem Teller abkühlen lassen.

5. Den Lachs im heißen Backofen (Mitte) 20-25 Min. garen. Inzwischen 2 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen, die Paprikastücke darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. garen, Sellerie und Pimientos dazugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Dann Frühlingszwiebeln, Reis und Knoblauch dazugeben, unter Rühren bei mittlerer Hitze 2-3 Min. mitbraten. Die Ananas- und Tomatenstücke untermischen und erhitzen. Die Reispfanne mit Koriander, Piment, Zimt, Salz und Pfeffer würzen und mit den Lachsfilets anrichten. Mit den Erdnüssen und den Sellerieblättern bestreut servieren.