

## Rezept

# Lachs mit Mango-Salsa und Kokos-Reis

Ein Rezept von Lachs mit Mango-Salsa und Kokos-Reis, am 11.05.2026

## Zutaten

<b>50 g</b> Jasminreis	<b>100 g</b> Kokosmilch
½ Mango	½ Avocado
½ rote Paprika	½ rote Zwiebel
½ Limette	<b>4 Stängel</b> glatte Petersilie
<b>2 EL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	<b>1</b> Lachsfilet (ca. 100 g; ohne Haut)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1065 kcal, 76 g F, 29 g EW, 65 g KH

## Zubereitung

1. Den Reis mit der Kokosmilch und 150 ml Wasser in einem Topf ca. 12 Min. köcheln lassen, bis er gar ist und die Flüssigkeit aufgesogen hat, dabei ab und zu umrühren.
2. Inzwischen die Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Stein schneiden. Das Avocadofruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und fein würfeln.
3. Die Paprika waschen und halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften klein würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Den Saft der Limette auspressen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mango, Avocado, Paprika, Zwiebel und Petersilie in einer Schüssel mit dem Limettensaft und 1 EL Olivenöl mischen. Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Lachsfilet trocken tupfen. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und das Filet darin bei starker Hitze rundherum in 5-7 Min. goldbraun braten. Den Kokos-Reis mit dem Lachs und der Salsa anrichten und mit Pfeffer bestreuen.