

Rezept

Lachssteaks mit Früchtesalsa und Wildreis

Ein Rezept von Lachssteaks mit Früchtesalsa und Wildreis, am 09.06.2026

Zutaten

50 g Wildreis	150 ml Gemüsebrühe
2 Lachssteaks (à ca. 150 g)	1 EL Zitronensaft
2 Scheiben frische Ananas (ca. 150 g geputzt gewogen)	1/2 Papaya (100 g geputzt gewogen)
1/2 Mango (150 g geputzt gewogen)	1 Schalotte
2 EL Olivenöl	Salz
bunter Pfeffer	grob zerstoßen

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 483 kcal

Zubereitung

1. Wildreis waschen und in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. 5 Min. sprudelnd kochen, anschließend den Reis bei kleiner Hitze 40 Min. garen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.
2. In der Zwischenzeit die Lachssteaks kalt abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ziehen lassen. Jeweils die Hälfte der Früchte in kleine Würfel, die andere Hälfte in grobe Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken.
3. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin goldgelb braten. Die grob gehackten Fruchtstücke dazugeben und unter Rühren 5 Min. anbraten. Warm stellen.
4. Lachssteaks trockentupfen, salzen und mit dem bunten Pfeffer würzen. Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite in 3 Min. goldgelb braten.
5. Die angebratenen Früchte mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren und mit Salz und buntem Pfeffer abschmecken. Fruchtwürfel mit dem gegarten Wildreis vermischen und kurz erwärmen.
6. Auf zwei vorgewärmten Tellern auf der einen Tellerhälfte die Salsa verstreichen, auf der anderen Hälfte den Fruchtereis verteilen. Die Lachssteaks quer darüber legen und das Gericht sofort servieren.