

Rezept

Lauchgemüse mit Lachs

Ein Rezept von Lauchgemüse mit Lachs, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|----------------------------|--|
| 1 kg Lauch | 1-2 kleine rote Chilischoten |
| 1 Knoblauchzehe | 1 reife Mango |
| 4 EL Sonnenblumenöl | Salz |
| 150 ml Gemüsebrühe | 1 TL flüssiger Honig |
| 1 EL Sojasauce | 400 g Lachsfilet ohne Haut |
| Pfeffer | 1 gehäufter EL ungeschälte Sesamsamen |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Lauch putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Chilischote halbieren, putzen, waschen, entkernen und fein hacken. Knoblauch schälen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.
2. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Chili und Knoblauch darin kurz andünsten. Lauch zugeben und unter Rühren weitere 5 Min. dünsten, mit Salz würzen. Brühe, Honig und Sojasauce unterrühren und zugedeckt 5 Min. bei mittlerer Hitze garen.
3. Inzwischen den Lachs waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin 6-7 Min. rundherum goldbraun braten, salzen und pfeffern. Sesam darüberstreuen, kurz anbraten und vom Herd nehmen. Mango zum Lauch geben und erwärmen. Lauchgemüse abschmecken und mit dem Lachs anrichten. Dazu schmeckt Basmatireis.