Rezept

Möhrenreis mit Lachsfilet

Ein Rezept von Möhrenreis mit Lachsfilet, am 12.10.2024

Zutaten

3	Möhren (ca. 250 g)
125 g	8-Minuten- Naturreis
	Salz
2	Lachsfilets (à ca. 150 g)
	Pfeffer
1 ½ EL	Rapsöl
250 ml	Möhrensaft mit Apfel und Honig
1 - 2 TL	Currypulver
1 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 24 g F, 21 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. ½ EL Öl in einem Topf erhitzen, Möhren und Reis darin ca. 1 Min. anbraten. Die Hälfte des Möhrensafts angießen und aufkochen, dann den Reis bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Reis den Saft vollständig aufgesaugt hat. Dann immer wieder Saft dazugießen, bis der Reis und die Möhren gar sind. Mit Salz und Currypulver abschmecken.

2. Inzwischen die Lachsfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 5 Min. bevor der Reis fertig ist, das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lachsfilets salzen, pfeffern und darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Min. braten. Den Lachs mit dem Reis anrichten.