

Rezept

Orangen-Lachs mit Cashewreis

Ein Rezept von Orangen-Lachs mit Cashewreis, am 15.05.2025

Zutaten

2 Kochbeutel	10-Minuten-Reis (à 125 g)		Salz
4 Stück	Lachsfilet (à 125-150 g)		1 Bio-Orange
2 EL	gemischte TK- Kräuter Pfeffer	4 EL	Olivenöl
		50 g	gesalzene geröstete Cashwkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Die Lachsfilets kalt abwaschen und trocken tupfen. Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Orangensaft und -schale mit den TK-Kräutern, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Lachsfilets darin wenden und nach Belieben ca. 5 Min. marinieren.

3. Die Cashewkerne etwas kleiner hacken. Den Reis abtropfen lassen, in die Form geben und darin mit den Cashewkernen mischen. Die Lachsfilets darauflegen, die übrige Marinade darüberträufeln. Alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.