Rezept

Reispfanne mit Lachs

Ein Rezept von Reispfanne mit Lachs, am 12.10.2024

Zutaten

2 Tassen	Basmatireis (ca. 400 g)
2	Lorbeerblätter
2 EL	Öl
	Currypulver
1	Knoblauchzehe
1	kleine Stange Lauch
2 EL	Zitronensaft
100 ml	glutenfreie Gemüsebrühe
1	Zwiebel
3	Nelken
	Salz
100 g	TK-Blattspinat
1	kleine rote Peperoni
4	Lachsfilets (à 125 g)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° vorheizen. Den Reis in einem Haarsieb waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und die Lorbeerblätter mit den Nelken daran feststecken. 1 EL Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen und den Reis darin glasig dünsten. 3 Tassen (ca. 600 ml) heißes Wasser zugeben. Die Zwiebel dazugeben, den Reis mit Salz und Currypulver würzen und anschließend in 45 Min. zugedeckt im heißen Backofen (Mitte) garen.

2. Den Spinat nach Packungsangabe auftauen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Peperoni waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden.

3. Den Lachs kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei mittlerer Hitze 5-8 Min. braten, herausnehmen und warm stellen.

4. Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben, anbraten und mit der Brühe ablöschen. Den Reis aus dem Ofen nehmen und ohne die Zwiebel mit in die Pfanne geben. Gemüse und Reis gut miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs auf den Reis legen und mit einem knackigen Blattsalat servieren.