

## Rezept

# Zitruslachs mit Reis-Bandnudeln und Lauch

Ein Rezept von Zitruslachs mit Reis-Bandnudeln und Lauch, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>800 g</b> Lauch	<b>2</b> Schalotten
<b>2 cm</b> Ingwer	<b>2 EL</b> Kokosöl
<b>200 g</b> Kokosmilch	<b>400 g</b> Reis-Bandnudeln
<b>2</b> Grapefruits	<b>2</b> Limetten
<b>4</b> Lachsfilets (à 125 g, mit Haut)	Salz
Pfeffer	<b>1 EL</b> Sesam
<b>2 EL</b> gehacktes Koriandergrün	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 875 kcal, 35 g F, 36 g EW, 99 g KH

## Zubereitung

1. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchstücke längs in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den Ingwer schälen und möglichst fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Kokosöl erhitzen. Darin den Ingwer und die Schalotten glasig dünsten. Die Lauchstreifen dazugeben und 3 Min. unter Rühren mitdünsten. Mit der Kokosmilch ablöschen und die Flüssigkeit bei kleiner Hitze ca. 5 Min. einköcheln lassen.
3. Inzwischen 1,5 l Wasser aufkochen. Die Reisbandnudeln in einer Schüssel damit übergießen und 10 Min. einweichen. Grapefruits und Limetten schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Die Filets in kleine Stücke schneiden.
4. Lachsfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Übriges Kokosöl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 5 Min. braten. Die Pfanne dabei abdecken, so gart der Lachs langsam durch, ohne dass du ihn wenden musst.
5. Reisbandnudeln in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit dem Lauchgemüse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrusfilets vorsichtig untermischen.
6. Die Nudeln mit dem Lachs auf Tellern anrichten. Den Lachs mit dem aufgefangenen Zitrusaft beträufeln, salzen und pfeffern. Mit Sesam und Koriander garnieren.