Lachs Asia Style
REZEPT

Lachs Asia Style



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	9 Stück
PORTION(EN)	4 x

Ein feines, sehr gesundes Reisgericht mit einfacher Sauce aus frischem Zitronensaft und Sojasauce. Durch die Kombination von frischem Fisch, Reis und Gemüse ein richtiges Powerfood!

ZUTATEN

- 250 g Ben’s Original™ Basmati Reis
- 500 g Blattspinat (gefroren oder frisch)
- 500 g Lachsfilet
- 2 Avocados
- 10-15 EL Sojasauce
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 EL Honig
- 2 TL Sesam
- bestes Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Die Lachsfilets in eine verschliessbare Box geben. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit dem Honig und der Sojasauce sowie 3 - 4 EL Olivenöl verrühren. Den Lachs damit marinieren.
2. Achtung: nicht mehr salzen - die Sojasauce ist bereits sehr salzig.
3. Den Ben’s Original™ Basmati Reis ca. 10 Minuten garen. Etwas salzen.
4. Den Spinat in wenig Wasser weich dünsten, salzen.
5. In der Zwischenzeit die Lachsfilets samt Marinade in einer Pfanne bei mittlerer Stufe braten. Zwischenzeitlich wenden.
6. Die Avocados schälen, vom Kern befreien und in breite Scheiben schneiden.
7. Zum Schluss den Lachs leicht pfeffern.
8. Reis, Spinat, Lachs und Avocado anrichten. Sauce aus der Pfanne darübergeben und mit Sesamkörnern garnieren.
9. Schmeckt noch leckerer wenn die Filets im Kühlschrank 2 - 3 Stunden in der Sojasaucen-Mischung mariniert werden.

KATEGORIEN:

Gemüse, Fleisch, Reispfanne, Reisbowl, 15 - 30 MIN, Proteinreich, Basmati-Reis, Für jeden Tag, Kochen mit Kindern, Gut vorzubereiten, Gut zum Mitnehmen

WEITERE REZEPTE



Lachs-Teriyaki mit Gemüse und Basmati-Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

13 Stück



Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 Stück

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/rezepte/lachs-asia-style*