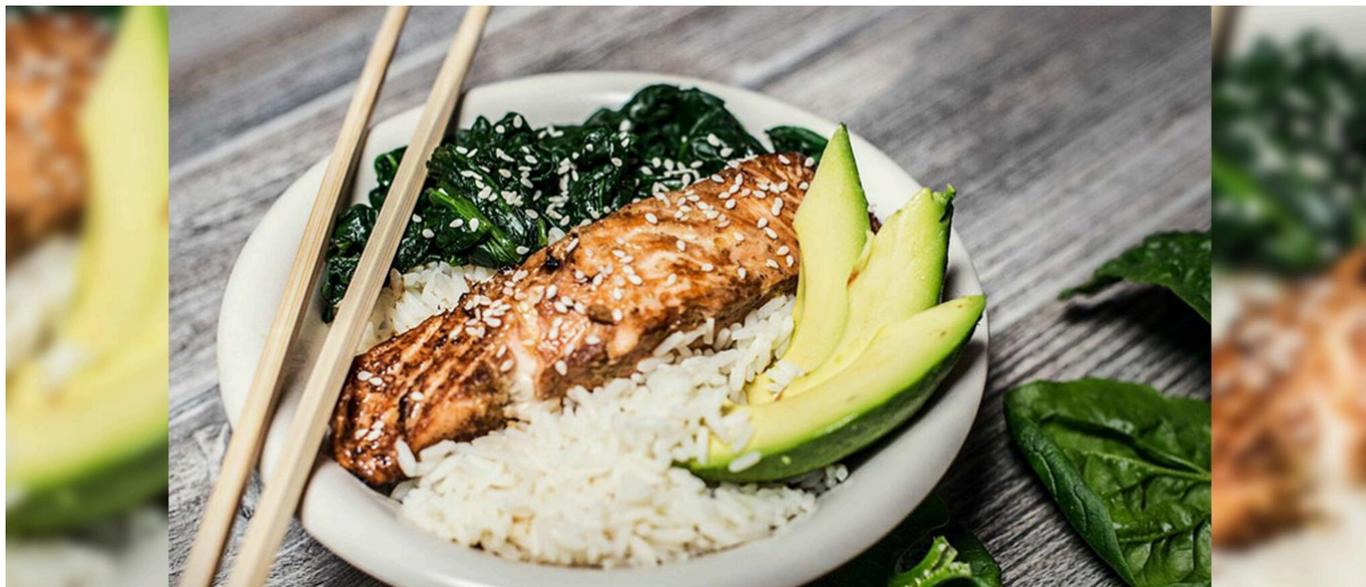


Lachs Asia Style
REZEPT

Lachs Asia Style



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

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!

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

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

VERWENDETES PRODUKT



BEN'S ORIGINAL™ Basmati-Reis 1Kg

[MEHR DETAILS](#)

ZUBEREITUNG

1. 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. 2
Achtung: nicht mehr salzen - die Sojasauce ist bereits sehr salzig.
3. 3
Den Ben's Original™ Basmati Reis ca. 10 Minuten garen. Etwas salzen.
4. 4
Den Spinat in wenig Wasser weich dünsten, salzen.
5. 5
In der Zwischenzeit die Lachsfilets samt Marinade in einer Pfanne bei mittlerer Stufe braten. Zwischenzeitlich wenden.
6. 6
Die Avocados schälen, vom Kern befreien und in breite Scheiben schneiden.
7. 7
Zum Schluss den Lachs leicht pfeffern.
8. 8
Reis, Spinat, Lachs und Avocado anrichten. Sauce aus der Pfanne darübergerben und mit Sesamkörnern garnieren.
9. Tipp
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

[MEHR DETAILS](#)



Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 Stück

[MEHR DETAILS](#)

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