Lachs-Teriyaki mit Gemüse und Basmati-Reis
REZEPT

Lachs-Teriyaki mit Gemüse und Basmati-Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	40 Min
ZUTATEN	13 Stück
PORTION(EN)	4 x

Mit diesem Reisgericht nimmt Ben's Original™ Sie mit auf eine Reise. Die Kombination aus Reis, Lachs und Gemüse bringt ein wenig Frische, während die Teriyaki-Sauce dem Rezept Süsse verleiht.

ZUTATEN

- 300 g Ben’s Original™ Basmati-Reis
- 600 g Lachsfilet ohne Haut, entgrätet
- 1 Handvoll gelbe Bohnen
- 1 Bund Jungzwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 0.5 Romanesco
- 1 Chilischote

- 0.5 Limette, Saft
- ca. 4 EL Teriyaki-Sauce
- 2 EL Öl zum Anbraten
- Salz
- 1 EL Butter

ZUBEREITUNG

1. Das Lachsfilet in 2 cm grosse Würfel schneiden. Mit Teriyaki-Sauce marinieren. Vorzugsweise 30 Minuten ziehen lassen.
2. Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden.
3. Den Romanesco und die Bohnen in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Anschliessend abgiessen, kalt abschrecken.
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, den Fisch darin vorsichtig anbraten, anschliessend herausnehmen.
5. Gemüse in die Pfanne geben und kurz scharf anbraten.
6. Bohnen und Romanesco sowie den Lachs wieder beigeben, mit Teriyaki-Sauce und fein gehacktem Chili abschmecken.
7. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, mit Salz würzen. Wenn das Wasser kocht, den Ben’s Original™ Reis beigeben und auf kleiner Flamme dünsten (nach Packungsangabe). Anschliessend abgiessen, etwas Butter beigeben und mit Salz abschmecken.

KATEGORIEN:

Gemüse, Fisch, Reispfanne, 30 - 45 MIN, Proteinreich, Basmati-Reis, Gut vorzubereiten, Gut zum Mitnehmen, Grillen, Party

WEITERE REZEPTE



Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 Stück



Lachs Asia Style

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL:
https://ch.bensoriginal.com/rezepte/lachs-teriyaki-mit-gemüse-und-basmati-reis