

Lachs-Teriyaki mit Gemüse und Basmati-Reis
REZEPT

Lachs-Teriyaki mit Gemüse und Basmati-Reis



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

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.

TEILEN

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

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

VERWENDETES PRODUKT



BEN'S ORIGINAL™ Basmati-Reis 1Kg

[MEHR DETAILS](#)

ZUBEREITUNG

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

[MEHR DETAILS](#)



[Lachs Asia Style](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

[MEHR DETAILS](#)

Source URL:

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