



Fisch Rezepte

Lachsfilet mit Wokgemüse und Reis

(Zutaten für 4 Personen)

für das Hauptgericht:

4 küchenfertige Lachsfilets à 150 g (mit Haut), 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

für das Wokgemüse:

2 Päckchen TK Asia-Wokgemüse à 480 g, 3 EL Olivenöl, etwas Wasser, Sojasoße
China-Gewürz, Sambal Olek, 2-3 cm Ingwer, Chilipulver (je nach Geschmack)

für den Reis:

300 g Basmatireis, 600 ml Wasser

Zubereitung

1. den Fisch zubereiten:

2. Die Lachsfilets unter fließendem Wasser reinigen und danach trocken tupfen.
3. Die Haut der Lachsfilets alle ca. 2-3 cm mit einem sehr scharfen Messer quer einschneiden, damit sich die Filets beim Braten nicht wölben.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten in das heiße Öl legen.
5. Nun die Temperatur um die Hälfte reduzieren und die Lachsfilets insgesamt ca. 8-10 Minuten (je nach Dicke der Filets) braten lassen.
6. Jetzt die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Fleischseite wenden und nochmal ca. 3-4 Minuten braten lassen.
7. Die Lachsfilets mit Alufolie abdecken und im Ofen warm stellen.

8. den Reis zubereiten:

9. Einen Topf mit 1/2 L Wasser und 1/2 TL Salz füllen und zum Kochen bringen. Den Reis hinzufügen und aufkochen. Nun den Topf zudecken und den Reis auf der niedrigsten Stufe ca. 20 Minuten garen lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat. Den Reis auflockern und danach warm stellen.

10. das Wokgemüse zubereiten:

11. 3 EL Olivenöl im Wok erhitzen. Das Asia-Gemüse hinzugeben, 4 EL Wasser darüber geben und 4 Minuten anbraten.
12. Falls das TK-Gemüse nicht vorgewürzt ist, das Gemüse mit China-Gewürz abschmecken. Etwas Sojasoße hinzugeben.
13. Je nach Geschmack nun das Ganze mit Sambal Olek, Chilipulver oder zerkleinerten frischen Ingwer scharf würzen. Das Gemüse nun für weitere 3-4 Minuten köcheln lassen.

14. anrichten:

15. Die Lachsfilets mit dem Asia-Gemüse und dem Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten.



<https://www.fischlexikon.eu>

Hinweis:

Der *Atlantische Lachs* gehört zu den beliebtesten Speisefischen. Sein rosafarbenes bis dunkelrotes Fleisch ist reich an *Omega-3-Fettsäuren*. Lachs kann roh, gekocht, gebraten und geräuchert verzehrt werden.

Die Farbintensität des Fleisches unterscheidet zwischen *Atlantischen Lachsen* aus Aquakultur und solchen aus Wildfang: Wildlachs wird als dunkler, farbkraftiger und weniger gelblich als der Lachs aus Aquakultur empfunden. Damit das Fleisch von Zuchtlachsen auch appetitlich rosa aussieht, wird dem Futter der Farbstoff Astaxanthin (E 161j) beigemischt. Ohne diesen Zusatzstoff hätte das Fleisch eine graue Färbung.