



Lammlachs mit Reissalat

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lammlachs	600 g
Basmatireis	300 g
Salz	
Walnusskerne	100 g
Cashewkerne	100 g
Cranberries, getrocknet	80 g
Petersilie, frisch	10 g
Minze, frisch	5 g
Zitronen	1 St.
Öl	3 EL
Joghurt, natur	4 EL
Senf	1 TL
Kreuzkümmel	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenpapier

1. Lammlachs trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
2. Währenddessen Nüsse und Cranberries grob hacken. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Öl, 2 EL Zitronensaft, Joghurt, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Reis, Nüsse, Cranberries und Kräuter zugeben und vermengen. Reissalat mit Kreuzkümmel abschmecken und beiseitestellen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch kräftig salzen und im heißen Öl rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Temperatur reduzieren und auf niedriger Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 4 Min. fertig garen. Bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.
5. Lammlachs aus der Alufolie nehmen, abtropfen lassen und in Medaillons geschnitten auf dem Reissalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	907 kcal
Kohlenhydrate	91 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	42 g