Marinierter Lachs mit Ingwer-Bohnen-Gemüse und Reis



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	3 EL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Jasminreis	300 g
Salz	
Buschbohnen	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Öl	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojasauce, Honig, Limettensaft und Pfeffer verrühren. Lachs waschen, trocken tupfen und in der Schüssel marinieren.

2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen.

3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen, Enden entfernen und in große Rauten schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Bohnen im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Lachs aus der Marinade nehmen und im heißen Öl ca. 3 Min. von jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

5. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch und Ingwer ca. 2 Min. anbraten. Bohnen zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Lachs auf das Gemüse setzen, mit übriger Marinade ablöschen und bei mittlerer Stufe ca. 2 Min. köcheln.

6. Marinierten Lachs mit Ingwer-Bohnen-Gemüse und Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	700 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	28 g