

Marinierter Lachs mit Brokkoli-Gemüse und Reis



Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	4 EL
Honig	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Ingwer, frisch	10 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Brokkoli	1 St.
Basmatireis	300 g
Salz	
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	150 ml
Cashewkerne	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel,
Küchenpapier

1. Lachs über Nacht zum Auftauen in den Kühlschrank geben. Lachs waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojasauce mit 2 EL Limettensaft, Honig und Pfeffer verrühren. Lachs darin marinieren und beiseitestellen.

2. Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Brokkoli waschen und in ca. 2 cm große Röschen brechen.

3. In einem Topf Reis mit ca. 450 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, Lachs aus der Marinade nehmen (Marinade aufbewahren) und ca. 4 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

5. Pfanne erneut bei mittlerer Stufe erhitzen und Brokkoli mit Ingwer und weißen Frühlingszwiebeln darin ca. 4 Min. anbraten. Mit übriger Marinade ablöschen, Brühe zugießen und ca. 5 Min. bissfest garen. Lachs, grüne Frühlingszwiebeln und Cashewkerne zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und marinierten Lachs mit Brokkoli-Gemüse zu Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	727 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	28 g