



Orangen-Lachs auf Chinakohl

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Orangen	1 St.
Pfeffer, bunt	1 TL
Langkornreis	300 g
Salz	
Chinakohl	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Rapsöl	2 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Crème fraîche	200 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel,
Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Orange heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Orangenschale mit Pfeffer mischen. Lachs waschen, trocken tupfen und mit Pfeffergemisch einreiben.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
3. Chinakohl waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Chinakohl ca. 5 Min. braten. Mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen, salzen, pfeffern und ca. 5 Min. schmoren lassen.
5. Lachs leicht salzen und auf das Gemüse setzen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 8 Min. garen.
6. Lachs auf Tellern anrichten, Crème fraîche unter das Chinakohl-Gemüse heben und abschmecken. Mit Reis und Orangen-Lachs servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 797 kcal

Kohlenhydrate 78 g

Eiweiß 44 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 35 g
