

## Orangen-Lachs auf Chinakohl

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





## 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, Küchenpapier

- 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