



Reisbowl mit pulled Lachs

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Ingwer, frisch	25 g
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	4 EL
Zucker	0.5 TL
Basmatireis	300 g
Salz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Brokkoli	1 St.
Sonnenblumenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne

1. Lachs zum Auftauen am besten über Nacht in den Kühlschrank legen. Ingwer schälen und fein hacken. Limette halbieren und auspressen. In einer Schüssel Ingwer mit Limettensaft, Sojasauce und Zucker verrühren. Lachs waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel Lachs mit 3 EL Marinade beträufeln und ca. 30 Min. kühl stellen.
2. In einem Topf Basmatireis mit ca. 450 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe ca. 12 Min. fertig garen. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und leicht schräg in Ringe schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen (Strunk anderweitig verwenden). Brokkoliröschen die letzten ca. 4–5 Min. zum Reis geben und mitgaren.
3. Inzwischen in einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Lachs von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 6–7 Min. zu Ende garen. Die letzten ca. 3–4 Min. Frühlingszwiebelringe zugeben und mitbraten.
4. Reis und Brokkoli auf vier Bowls verteilen. Übriges Soja-Dressing darübergeben. Lachs mit zwei Gabeln zerzupfen, Frühlingszwiebeln darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Im Frühjahr kannst du den Brokkoli auch durch grünen Spargel ersetzen. Diesen nach dem Putzen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und mit dem Reis mitgaren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	692 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	26 g