

Gebratener Lachs mit Reis

Zutaten (für 3 Personen):

- 150 g Langkornreis
- 450 ml Gemüsebrühe
- 1 Bio-Limette
- 1 Zehe Knoblauch
- 10 g Ingwer
- 30 g Parmesan
- 30 g Butter
- 1 Karotte
- Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- 270 g Lachsfilet
- Salz

Den Reis etwa 20 Minuten in Gemüsebrühe kochen und dabei regelmäßig umrühren. Knoblauch schälen und zerdrücken. Parmesan reiben sowie etwas Limettenschale abreiben. Ingwer schälen und ebenfalls fein reiben. Nach 10 Minuten Kochzeit Ingwer, Limettenabrieb und Knoblauch hinzufügen. Sobald der Reis eine cremige Konsistenz hat, Butter und Parmesan dazugeben. Weiterrühren, bis er die perfekte Konsistenz angenommen hat.

Die Karotte in dünne Scheiben schneiden und die Späne in Öl frittieren.

Den Lachs in Butter von beiden Seiten knapp 4 Minuten braten, nach Bedarf mit Salz würzen.

Reis auf Teller geben, den Lachs sowie die Karottenspäne daneben anrichten.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 21.01.2023

Koch/Köchin: Dieter Freitag

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen