

Lachsfilet auf Granatapfel-Soße mit Minzreis

Zutaten (für 3 Personen):

- 100 g Duftreis
- 1 Bund Minze
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 50 ml Rotwein
- 50 ml Cassis
- 50 ml dunkler Balsamico
- 50 ml Apfelsaft
- 10 g Wasabi
- 1 Granatapfel
- 1 EL Speisestärke
- 450 g Lachsfilet
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Cayenne-Pfeffer

Reis in Salzwasser (Verhältnis 1:1.5) etwa 15 Minuten kochen. Währenddessen die Minze in feine Streifen schneiden, zuvor einige Blätter beiseitestellen. In einem Standmixer die fein geschnittene Minze mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Creme pürieren. Einen Großteil der Minzcreme mit einem Löffel vorsichtig unter den gekochten Reis mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kerne aus dem Granatapfel lösen und diese mit Rotwein, Cassis, Balsamico und Apfelsaft in einem Topf aufkochen. 10 Minuten köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit in einem Behälter auffangen. Anschließend Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und die Granatapfel-Soße damit andicken. Mit Wasabi, Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Den Lachs in gleichgroße Stücke schneiden und in Olivenöl in einer Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten. Hitze reduzieren, wenden und in der Pfanne fertig garen. Anschließend salzen.

Zum Anrichten den Reis in kleine gebutterte Dariole-Formen oder alternativ in Tassen füllen und auf Teller stürzen. Mit der restlichen Minzcreme beträufeln und einem Minzblatt garnieren. Den Lachs daneben auf der Granatapfel-Soße drapieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 05.07.2022

Koch/Köchin: Martin Ritsch

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