

Lachs mit Mangogemüse

Zutaten (4 Portionen)

4 Lachsfilets á 125 g
2 EL Rapsöl

Marinade: (*Lachsfilet einen Tag zuvor marinieren!*)

2 TL Abrieb einer unbehandelten Zitrone
½ TL Salz
1 TL grober Pfeffer
1 TL brauner Zucker

Reis:

200 g parboiled Reis
Salz

Gemüse:

1 große, reife Mango
2 Salatgurken
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 EL Zitronensaft
1 EL gehackte Minze
½ TL Cayennepfeffer
½ TL Salz



Zubereitung

Die Zutaten für die Marinade mischen, den Lachs gut damit einreiben, in eine Schüssel geben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Der Reis kann auch schon am Vortag gekocht werden und kalt zu dem Gericht verzehrt werden. Warm und kalte Reisbeilage – beide Varianten schmecken.

Die Mango schälen, entsteinen und in dünne Streifen schneiden. Die Salatgurken waschen, halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln küchenfertig putzen und in feine Ringe schneiden. Die Minze abbrausen, trocknen und hacken.

In einer Schüssel Mango, Gurke, die Frühlingszwiebeln, den Zitronensaft, die gehackte Minze, sowie den Cayennepfeffer und Salz gut miteinander vermengen und kühlstellen.

In einer beschichteten Pfanne mit Deckel 2 EL Rapsöl erhitzen und die Lachsfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren und den Deckel auflegen. Die Lachsfilets ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Wenn der Lachs gar ist, herausnehmen und auf vorgewärmte Teller legen.

Das Mangogemüse wird im Bratfett geschwenkt, bis es etwas Wärme angenommen hat. Den Lachs mit dem Mangogemüse und Reis servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 421, Eiweiß: 27,8 g, Fett: 20,0 g Fett, Kohlenhydrate: 30,0 g, Ballaststoffe: 3,3 g, Calcium: 52 mg, Harnsäure: 262,5 mg