



Glasiertes Lachsfilet

mit Karotten-Sushireis und Sesam-Spinat



ca. 30min



3 Portionen

Das saftige Lachsfilet aalt sich in süßlicher Sojasauce, bevor es sich auf einem tiefgrünen Spinatbeet mit Sesam und Knoblauch bequem macht. Auch die feinen Karottenstreifen haben sich auf das exquisite Stell-dich-ein vorbereitet: Ihr süß-säuerlicher Charme betört nicht nur den köstlichen Sushireis, sondern auch unsere verwöhnten Näschen. Mmh! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 300g Sushireis
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Sesam ²
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 3 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

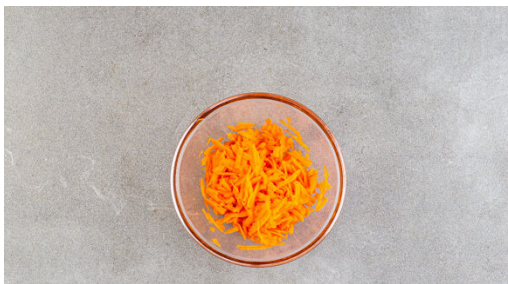
Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

Fisch (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

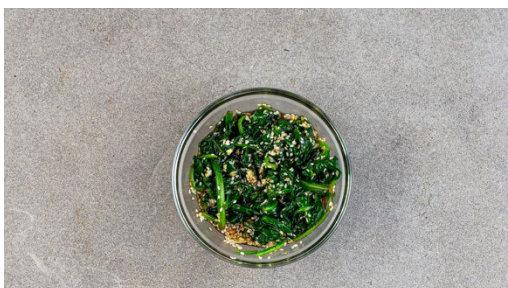
Nährwertangaben pro Portion

Energie 688kcal, Fett 27.8g,
Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 34.7g



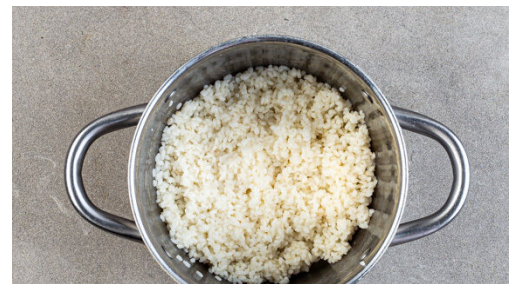
1. Karotte raspeln

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Spinat** zum Kochen bringen. In einem kleinen Topf 450ml Wasser für den **Reis** aufkochen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. 2EL Essig mit 1TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Karotten** untermengen.



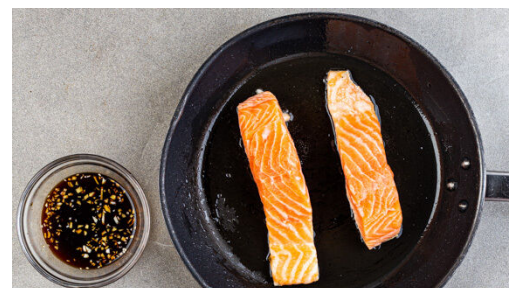
4. Spinat verfeinern

Den **Sesam** mit dem **Sesamöl**, der **½ des Knoblauchs**, der **½ der Sojasauce**, 1TL Zucker und 1TL Essig verrühren. Den **Spinat** mit dem **Sesamdressing** vermengen.



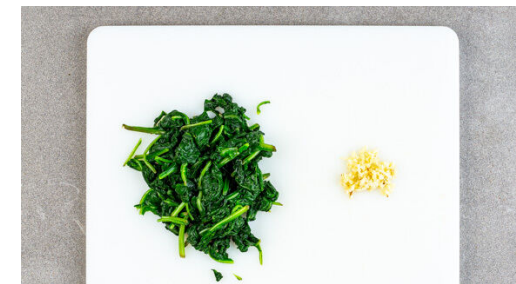
2. Reis kochen

225g Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in die 450ml kochendes Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Lachs braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. auf der Hautseite braten, bis die Haut knusprig ist. Inzwischen die **restliche Sojasauce**, den **restlichen Knoblauch**, 1EL Honig und ½TL Essig zu einer **Würzsauce** verrühren.



3. Spinat blanchieren

Den **Spinat** in den anderen Topf mit kochendem Wasser geben, umrühren und 30-45Sek. blanchieren, dann in ein Sieb abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Mit den Händen so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken, den **Spinat** anschließend grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Lachs glasieren

Den **Fisch** wenden und weitere 3-5Min. braten. Die **Würzsauce** über den **Fisch** gießen und ca. 30Sek. einköcheln lassen. Die **eingeleigten Karotten** unter den **Reis** mengen. Den **Fisch** auf Teller verteilen, mit der **eingedickten Würzsauce** beträufeln und mit dem **Spinat** und dem **Reis** servieren.