



Pochiertes Lachsfilet

auf lockerem Vollkornreis mit Dill



ca. 30min



4 Portionen

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 20g Dill
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- ½EL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Schneebesen

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

Allergene

Fisch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 65.4g, Eiweiß 31.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fisch garen

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Wasser befüllen. 1 kräftige Prise Salz und 3EL hellen Essig unterrühren und das Wasser bei mittlerer Hitze aufkochen. Die Hitze reduzieren und den **Fisch** mit der Haut nach unten in das Wasser legen. Abdecken und 6-8Min. sanft köcheln lassen, bis der **Fisch** gar ist.



2. Kräuteröl vorbereiten

Während der **Reis** kocht die **Dillspitzen** abzupfen und die **½ der Dillspitzen** mit den **Dillstängeln** grob schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, die **grünen und weißen Ringe** getrennt aufbewahren.



5. Sauce ansetzen

Den gegarten **Fisch** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten. Das Wasser entsorgen und die Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und 1-2Min. braten, bis sie leicht bräunen. Dann mit ½EL hellem Essig ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Kräuteröl zubereiten

Die **geschnittenen Dillspitzen und -stängel** und die **grünen Lauchzwiebelringe** in ein hohes Gefäß geben. 3EL Olivenöl und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und alles mit einem Stabmixer glatt pürieren. Das **Kräuteröl** unter den **Reis** mengen.



6. Sauce fertigstellen

2EL Honig, ½EL Senf, 4EL Wasser und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und alles gut mit einem Schneebesen verrühren. **Einige Dillspitzen** für die **Garnitur** aufbewahren, die **übrigen Dillspitzen** in die **Sauce** rühren. Den **Fisch** auf dem **Reis** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und mit den aufbewahrten **Dillspitzen** garniert servieren.