



Bang-Bang-Lachs aus dem Ofen

mit Kohlrabisalat auf Jasminreis



unter 20min



1 Portion

Wer schnell und unkompliziert kochen und schlemmen möchte, ist hier genau richtig: Zartes Lachsfilet wird mit einer cremig-pikanten Bang-Bang-Sauce, die in den Vereinigten Staaten sehr beliebt ist, verfeinert und im Ofen gebacken. Als Beilage gibt es einen würzigen Salat aus Kohlrabischeiben und fluffigem Jasminreis. Perfekt für den Mittagstisch, aber auch für ein leichtes Abendessen. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Knoblauchzehe
- 1 MSC-Lachsfilet, aufgetaut ²
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Kohlrabi
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1123kcal, Fett 73.3g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 37.7g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 150ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **½ des Reises** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



2. Sauce zubereiten

Den **Reis** noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. 3EL Mayonnaise mit der **Sriracha-Sauce** und **1TL Sojasauce** verrühren. Den **Knoblauch** schälen und **eine Hälfte** fein reiben, dann mit der **Sauce** vermengen.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1 Prise Salz würzen und mit **½ der Gewürzmischung (oder mehr nach Geschmack)** bestreuen, sodass der **Fisch** gleichmäßig bedeckt ist. Dann den **Fisch** mit **2EL Sauce** beträufeln.



4. Fisch backen

Den **Fisch** 8-10Min. im Ofen backen, bis die **Sauce** Blasen wirft und zu karamellisieren beginnt. **Tipp:** Der **Fisch** sollte gar sein und sich beim Drücken leicht zerteilen lassen. Aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.



5. Salat zubereiten

In einer mittelgroßen Schüssel 1½EL Olivenöl mit 1EL Essig, ½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Kohlrabi** schälen, halbieren und ggf. mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Die **Kohlrabischeiben** in das **Dressing** geben und ziehen lassen.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und unter den **Kohlrabisalat** mischen. 1TL Essig (oder mehr nach Geschmack) in die **übrige Sauce** einrühren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. 1TL Wasser zugeben. Den **Fisch** und den **Kohlrabisalat** auf dem Reis anrichten und nach Belieben mit der **Sauce** beträufelt servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**