MARLEY SPOON



Feiner Miso-Lachs mit Sushireis

und Chicorée-Limetten-Salat

30-40min 4 Portionen

Leckere Misopaste würzt hier mit Knoblauch, Ingwer und Sojasauce das saftige Lachsfilet. Dazu gibt es mit geröstetem Sesamöl verfeinerten Sushireis und einen knackigen Salat aus frischer Gurke und rotem Chicorée mit Limette. Asiatische Leichtigkeit de luxe!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Gurken
- 2 rote Chicorée
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]
- 50g Misopaste [3]
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 100ml Tamari-Sojasauce [3]
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [2]
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Avocados
- 1 Pck. Sesam [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten

Nährwertangaben pro Portion
Energie 795kcal, Fett 37.4g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 37.2g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurken** in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den **Chicorée** in feine Streifen schneiden.



3. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen, dann in eine Auflaufform legen. Die **Misopaste** mit der **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** verrühren und den **Fisch** damit einreiben. Mit der **½ der Sojasauce** begießen und 10–12Min. im Ofen garen. Die Garzeit kann je nach Dicke der **Fischstücke** variieren.



4. Reis verfeinern

Das **Sesamöl** mit 2EL hellem Essig, 2TL Zucker und 1TL Salz verrühren, dann die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren. Ca. die **½ der Würzsauce** unter den **Reis** mengen.



5. Salat fertigstellen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel auslösen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Chicorée** nach Geschmack mit dem **Limettenabrieb und -saft**, 1½EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Zucker und Salz vermengen. Die **Avocadoscheiben** vorsichtig untermengen.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** auf Teller oder Schalen verteilen. Die **Gurken**, den **Chicorée** und den **Fisch** auf dem **Reis** anrichten und nach Belieben mit der **restlichen Würzsauce** beträufeln. Die **Sauce** aus der Auflaufform ebenfalls über den **Fisch** träufeln. Den **Fisch** mit dem **Sesam** garnieren und mit der **restlichen Sojasauce** 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**