MARLEY SPOON



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 duftendem Jasminreis. Perfekt für den Mittagstisch, aber auch für ein leichtes Abendessen. Guten Appetit!

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
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1123kcal, Fett 73.3g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 37.7g



1. Reis kochen

Den Backofen am besten mit Grillfunktion auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 150ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. **75g Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. In das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Sauce zubereiten

Für die **Bang-Bang-Sauce** 3EL Mayonnaise mit der **Sriracha-Sauce** und **1TL Sojasauce** verrühren. Den **Knoblauch** schälen und die **½ des Knoblauchs** fein reiben und in die **Sauce** rühren.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Den **Fisch** mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Salz würzen und großzügig mit der **Gewürzmischung** bestreuen, sodass der **Fisch** gleichmäßig bedeckt ist. Dann etwas **Bang-Bang-Sauce** über den **Fisch** löffeln.



4. Fisch backen

Den **Fisch** auf der mittleren Schiene des Ofens 8–10Min. backen, bis die **Sauce** blubbert und zu karamellisieren beginnt und der **Fisch** gar ist. **Tipp:** Der **Fisch** sollte sich auf Druck 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** mit einem Messer schälen, halbieren und ggf. mit einem Gemüsehobel in möglichst 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 Bang-Bang-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**