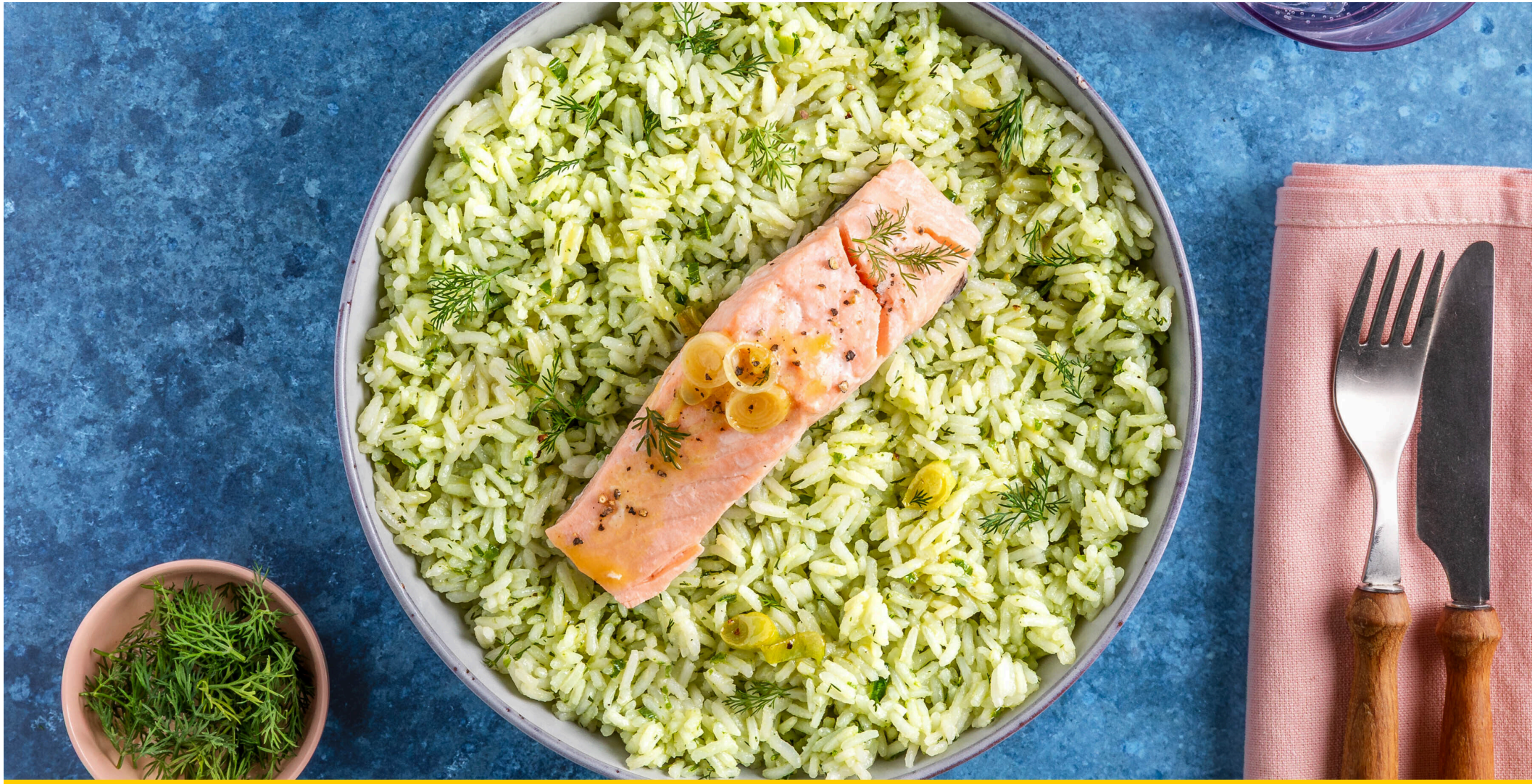
MARLEY SPOON



Pochierter Lachs

auf duftendem Jasminreis mit Dill

ca. 30min 6 Portionen

Wenige Zutaten, aber trotzdem viel Geschmack? Da kommen wir ins Spiel! Sanft pochierter Lachs macht es sich heute auf Jasminreis, verfeinert mit einem Kräuteröl aus Dill und Lauchzwiebel, gemütlich. Doch der Dill kommt nicht nur im Kräuteröl ins Spiel, er darf auch mit einer würzig-süßen Sauce als frische Garnitur dienen. Ideal, wenn es schnell gehen, aber dennoch fein schmecken soll. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 450g Jasminreis
- 20g Dill
- 3 Lauchzwiebeln
- 6 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Honig
- 2TL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Senf** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 31.8g



1. Reis kochen

In einem großen Topf 900ml 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 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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.



3. Kräuteröl zubereiten

Die **geschnittenen Dillspitzen und -stängel** und die **grünen Lauchzwiebelringe** in ein hohes Gefäß geben. 4EL Olivenöl und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und alles mit einem Stabmixer glatt pürieren. Das **Kräuteröl** unter den **Reis** mengen.



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.



5. Sauce ansetzen

Den gegarten **Fisch** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten. Das Wasser entsorgen und die Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und 1–2Min. braten, bis sie leicht bräunen. Dann mit 2TL hellem Essig ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Sauce fertigstellen

3EL Honig, 2TL Senf, 6EL 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.

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**