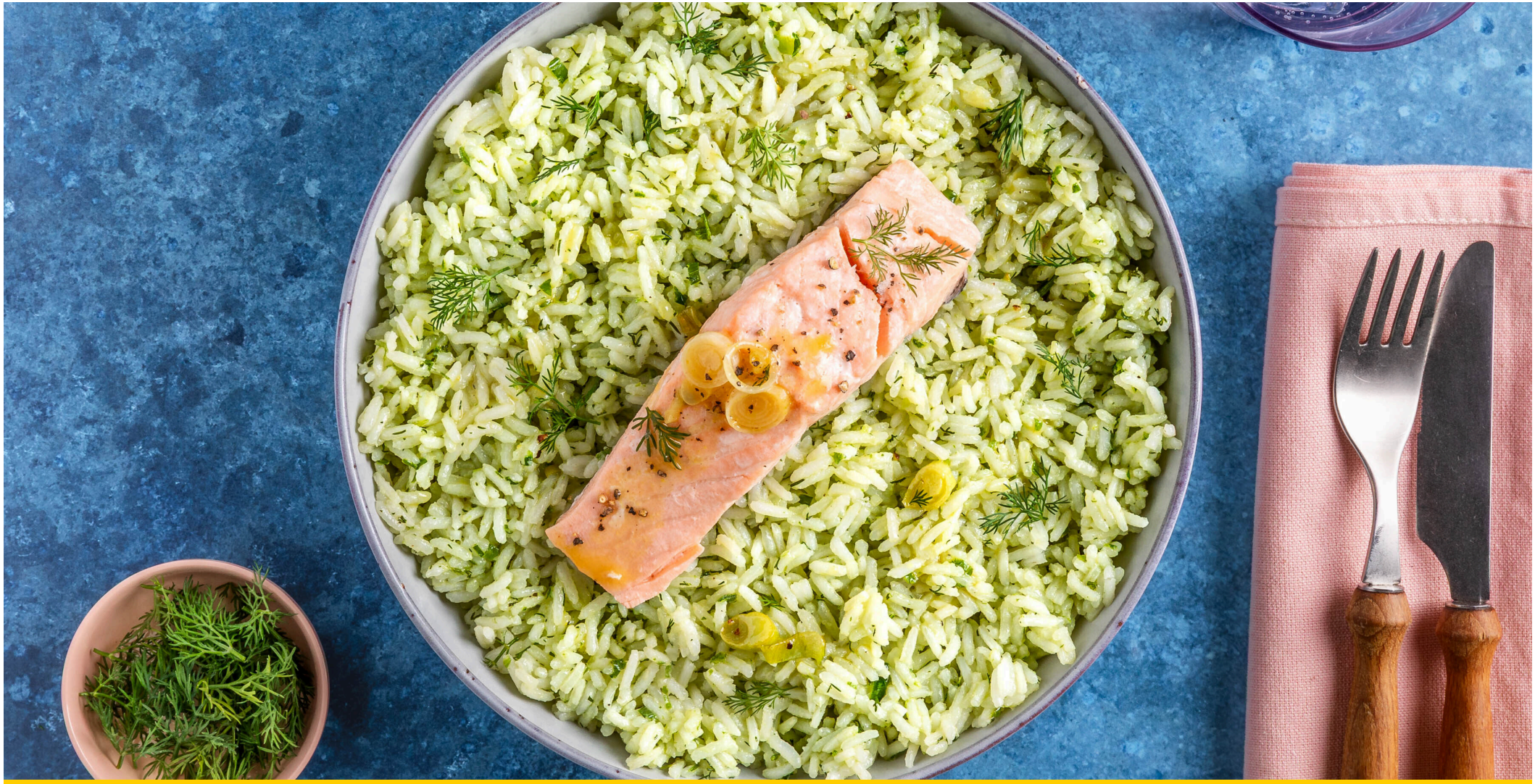
MARLEY SPOON



# Pochierter Lachs

auf duftendem Jasminreis mit Dill

ca. 30min  3 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

- 300g Jasminreis
- 10g Dill
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- 1TL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- 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 747kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 65.6g, Eiweiß 31.9g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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. 3EL 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 mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Wasser befüllen. 1 kräftige Prise Salz und 2EL 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 1½EL 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.



### 6. Sauce fertigstellen

1½EL Honig, 1TL Senf, 3EL 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**