

Sesam-Lachs-Teller

Zutaten :

- 300 g Lachsfilet (Haut entfernen)
- etwas Chiliflocken
- 1 kleine Salatgurke
- 1 kleiner Radicchio
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch

- 160 g Basmatireis

Salatsoße:

- 1 ½ EL Sojasoße
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig hell
- je ½ EL Sesamsamen weiß und schwarz

Zubereitungszeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2



Zubereitung:

Beim Lachsfilet die Haut entfernen – geht mit einem scharfen Messer sehr einfach, oder ihr fragt gleich an der Fischtheke.

Lachs mit etwas Sojasoße und Olivenöl beträufeln, mit Chiliflocken würzen und in Würfel schneiden.

Reis mit der doppelten menge Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben und bei niedriger Hitze gar ziehen lassen.

Salat, Schnittlauch waschen, trocken schütteln in feine Streifen schneiden, Gurke schälen, würfeln, Zwiebel häuten in Scheiben schneiden evtl. halbieren. Alles spaltenweise auf zwei Suppenteller verteilen.

Für die Salatsoße, alle Zutaten gut vermischen, abschmecken.

Lachs mit etwas Olivenöl in einer Pfanne groß anbraten. Reis und Lachs auf die Teller geben und vorbereitete Zutaten mit der Soße beträufeln.

Das Essen kann gut vorbereitet werden. Es schmeckt zu jeder Jahreszeit.