



Brand
für Leib & Seele

Monatsmenü

Lachs-Päckchen mit Kokosreis

Knackiges Gemüse, zarter Lachs und asiatische Aromen vereinen sich in diesem herrlich duftenden Gericht.



Zutaten:

Lachs-Päckchen:

- 1 Papaya
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Limetten, unbehandelt
- 4 TL Sesamöl
- 1 EL Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1/2 Bund Koriander
- 4 Lachsfilet à 150g

Kokosreis:

- 300 g Basmati-Reis
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Prise Salz
- 1 Stk. Ingwer (2x2 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Cashewkerne
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Kurkuma

Anleitung:

1. Gemüse und Papaya würfeln, Zucchini in Dreiecke schneiden, Zwiebel sechsteln. Limette waschen, halbieren, eine Hälfte auspressen, Zesten abreiben. Koriander waschen und tupfen.
2. Limettensaft, Zesten, Sesamöl & Honig mischen, mit Gemüse vermengen, 2 Min. in Öl anbraten, mit Salz & Cayenne abschmecken.
3. Lachs abspülen, trocken tupfen. 4 Backpapierbögen mit Gemüse belegen, Lachs darauflegen, mit Salz, Limettensaft & Koriander würzen. Zu Päckchen wickeln & mit Garn verschließen. Auf Backblech legen und bei 180°C Umluft ca. 6 Min. garen.
4. Reis mit 250-300 ml Wasser, Kokosmilch und einer Prise Salz erhitzen, 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Ingwer fein reiben, Knoblauch pressen, Cashewkerne hacken. Cashews ohne Öl goldbraun rösten, beiseitestellen. In der gleichen Pfanne Kokosöl erhitzen, Knoblauch & Ingwer anbraten, Reis zugeben, mit Kurkuma würzen, 2-3 Min. anbraten.
5. Lachs-Päckchen mittig über dem Fisch öffnen, mit Kokosreis und gerösteten Cashews servieren.



TasteTrack

Scanne den Code und folge der Schritt-für-Schritt-Anleitung im Video – einfach, lecker, perfekt!

CheersChoice

- Alkoholfreier PriSecco von Jörg Geiger
- Grauburger vom Weingut Walz
- Le Petit Pout, Rotwein trocken