



Lachs mit Kokoscurry.

Dazu Duftreis und buntes Gemüse



Zutaten für 4 Personen

- 600 g Lachsfilet
- 250 g Basmatireis
- 600 g gemischtes Gemüse nach persönlichem Gusto und Saison (z.B. Karotte, Zucchini, Zwiebellauch, Paprika, Staudensellerie)
- 600 ml Kokosmilch
- 70 g Kokosflocken
- 50 g fruchtiges Curry (z. B. Madras)
- Soßenbinder
- Zimt
- Sternanis
- Fenchel
- Lorbeer
- Ingwer
- 300 ml Orangensaft
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- Koriander
- Zucker

Zubereitung

- 1 Das Lachsfilet portionieren und mit Aktivator, Pfeffer und gemahlenem Koriander würzen (20–24 g pro kg).
- 2 Einen Esslöffel Zucker in der Pfanne karamellisieren und mit etwas Orangensaft ablöschen.
- 3 Diese Flüssigkeit auf circa ein Viertel einkochen.
- 4 Mit dieser Reduktion den Lachs einpinseln und bei 70° C Umluft 35 Minuten auf einem Gitter im Ofen garen.
- 5 Für das Kokoscurry das Currypulver mit zwei Esslöffeln Öl eine Minute im Topf anschwitzen. Mit dem restlichen Orangensaft (für die Säure) ablöschen und auf ein Drittel reduzieren.
- 6 Jetzt mit Kokosmilch auffüllen.
- 7 Diese Mischung aufkochen und mit Aromaten wie Zimt, Ingwer, Lorbeer, Sternanis, Fenchel etc. abschmecken. Mit Chili für die gewünschte Schärfe sorgen.
- 8 Die Soße mit einem Soßenbinder zur gewünschten Konsistenz abbinden.
- 9 Das ausgewählte gemischte Gemüse (600 g) waschen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend aktivieren.
- 10 Dann im eigenen Saft garen oder braten.

Nun alles zusammen schön anrichten und nach Wunsch mit einer Zitrone dekorieren.

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 726 kcal; Eiweiß: 40 g
Kohlenhydrate: 75 g; Fett: 31 g
davon gesättigte FS: 16,5 g
davon ungesättigte FS: 14,5 g
Ballaststoffe: 9 g; Zucker: 8 g
Salz: 2 g