

Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei /

Lachs auf Wildreis mit Edamame, Brokkoli, Erbsen und Soja-Dressing

Flynn liebt Edamame-Bohnen! Seit dem das Kind im Stande ist zu kauen, isst er immer voller Begeisterung diese Teile. Reis geht auch und Fisch ist (zum Glück) auch noch nie ein Problem gewesen. Bei diesem Gericht habe ich also einen Volltreffer bei uns zu Hause gelandet. Und das obwohl die ganze Geschichte sehr grünlästig ist. Das Einzige was auf seinem Teller unerwünscht gewesen ist, war der Koriander. Na gut – auch der Brokkoli landete am Ende bei mir. Aber den Rest hat er mit Begeisterung verschlungen. Und ich auch! Für mich habe ich noch ein paar Chili-Flocken zum Dressing gegeben.

Zutaten für 2 Portionen

- 2 - Lachsfilet
- 150 gr - Wildreis
- 200 gr - Edamame
- 50 gr - Erbsen
- 1 - Brokkoli

Zutaten für das Soja-Dressing

- 3 EL - Olivenöl
- 4 EL - Sojasauce
- 1 EL - Honig
- 0.5 - Zitrone
- 1 Stück - Ingwer
- - Salz & Pfeffer
- - Chili-Flakes

Zubereitung:

1. Zunächst den Wildreis mit der 2,5 fachen Menge Wasser für ca. 40 Minuten köcheln.
2. In der Zwischenzeit einen Topf mit ca. 1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen und die Edamame-Bohnen für 3-4 Minuten kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Bohnen aus ihrer Schale lösen und zur Seite stellen.
3. Die Röschen vom Brokkoli abschneiden und ebenfalls für ca. 4 Minuten kochen. Er sollte noch bissfest bleiben und nicht zu weich sein.
4. Nun eine Pfanne erhitzen und etwas Öl hineingeben. Die Lachsfilets von beiden Seiten etwa 3 Minuten braten. Den fertig gegarten Lachs mit einer Gabel zerkleinern.

5. Für das Dressing den Ingwer schälen und entweder durch eine Knoblauchpresse drücken oder in sehr feine Würfelchen schneiden. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut miteinander vermengen.
6. Den fertig gegarten Reis zusammen mit den restlichen Zutaten anrichten, das Dressing darüber geben und nach Belieben mit Koriander und schwarzem Kümmel garnieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia