

Lachs-Wildreis-Pfanne



POINTS® Wert: 8,5

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 15 min

Garzeit: 30 min

Eine schnelle Pfanne für Genießer! Lachs, Zuckerschoten und Broccoli sind eine köstlich leichte Mischung.

Zutaten

100 g Wildreis-Mischung trocken
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
240 g Lachs, roh, (frisch oder TK)
2 EL Limettensaft
1 Zehe Knoblauch
1 TL Pflanzenöl
1 Limette, 1/2 TL abgeriebene Schale
1 Prise gemahlener Kardamom,
1 TL Brühe (Instantpulver), gelöst in 250 ml Wasser
500 g Broccoli, bevorzugt Röschen (TK)
200 g Zuckerschoten/Kaiserschoten
4 TL gehackte Cashewnüsse

Anleitung

- Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Lachsfilet mit Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in Stücke schneiden. Knoblauch zerdrücken.
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Lachsfiletstücke mit Limettenschale und Knoblauch darin ca. 4 min. von allen Seiten knusprig braten. Mit Kardamom würzen und aus der Pfanne nehmen.
- Bratensatz mit Brühe ablöschen und Broccoliröschen mit Zuckerschoten ca. 8 min. darin schmoren. Wildreis-Mischung abgießen, gut abtropfen lassen, unterheben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Lachsstücke auf die Pfanne setzen, kurz erhitzen und mit Cashewnüssen bestreut servieren