

Lachssteak mit Gemüsereis

Das Lachssteak mit Gemüsereis ist ein leichtes und bekömmliches Gericht. Das Rezept zum Nachkochen und Schritt-für-Schritt-Anleitung findest du hier!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

4 Stk.	Lachssteaks
2 EL	Zitronensaft
250 g	Reis
250 g	Erbsen
150 g	Mais
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	Zwiebel
1 EL	Butter
0.5 l	Wasser
2 EL	Tomatenmark
	Salz und Pfeffer
2 EL	Öl

Zubereitung

1. Für die **Lachssteaks mit Gemüsereis** den Lachs mit Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit frisch gepressten Zitronensaft beträufeln, zirka 30 Minuten ziehen lassen.
2. Währenddessen den Gemüsereis zubereiten, indem du die geschälte und klein gehackte Zwiebel in Butter glasig dünstest und dann die Erbsen, klein geschnittenen Paprika und Mais hinzufügst. Anschließend den Reis und Wasser zugeben, salzen und für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss das Tomatenmark unterrühren.

3. Jetzt das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und Lachssteaks je Seite zirka 3-4 Minuten braten.
Den Lachs auf Teller mit Gemüsereis anrichten und genießen.

Tipp

Beim Gemüsereis kann man natürlich je nach Gemüse der Saison variieren. Oder man verwendet Mischgemüse aus dem Tiefkühlfach.