WUNDERDRESSING CALAMANSI ORANGE

Lachsfilet auf Pak Choi und Orangenreis

Asiatisch · Fisch

FÜR 2 Portionen ZEIT 30 Minuten



Zutaten

- 150 g Basmatireis
- Salz
- 1 EL Sesam
- 300 g Pak Choi (2–3 kleine Stauden)
- 1 Bio-Orange
- 2 Lachsfilets mit Haut (je ca. 160 g)
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Wunderdressing Calamansi Orange

Warum lecker: Orange und Calamansi passen hervorragend zu fettem Fisch.

Zubereitung

1. Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Mit 300 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen, zugedeckt bei kleinster Hitze 12 Minuten quellen lassen, dann vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen Sesam in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und herausnehmen. Pak Choi waschen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Orangenschale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen.
3. Lachs trocken tupfen und salzen. 1 EL Öl in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen, Lachs auf der Hautseite 4 Minuten kross braten, wenden und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten fertig garen, sodass er innen noch leicht glasig ist (Kerntemperatur ca. 50–52 °C; wer ihn durchgegart möchte, gart ihn etwas länger). Herausnehmen, pfeffern und warm halten.
4. Restliches Öl in die Pfanne geben und Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten bei starker Hitze 3–4 Minuten braten, bis die Stiele bissfest sind, dann salzen.
5. Orangenabrieb und -saft unter den Reis heben. Reis und Pak Choi auf Teller verteilen und den Lachs mit der Hautseite nach oben daraufsetzen. Wunderdressing kräftig schütteln, Lachs und Pak Choi damit beträufeln und mit Sesam bestreuen.

DAZU PASST

Wunderdressing CALAMANSI ORANGE

Dieses Rezept online, alle Sorten und Händler in deiner Nähe:

world-of-wunder.de