



Lachs- Reis- Pfanne

pampered|chef

SELBSTSTÄNDIGE BERATERIN

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



1 Stunde

Zutaten

200g Brokkoli
200g Karotten
100g Kirschtomaten
1 Lauch
2 Knoblauchzehen
250g Wildlachsfilets
1 Reis
2 Tassen Brühe
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
Currypulver
Kurkuma
Ingwerpulver

Zubereitung

Den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Ofenmeister mit Butterschmalz einfetten. Das Gemüse schälen. Karotten und Lauch halbieren und in dünnen Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Brokkoli in Röschen teilen. Das ganze Gemüse in den Ofenmeister geben und die Gewürze darüber streuen. Zugedeckt 25 Minuten im Ofen garen lassen.

Lachs in Würfel schneiden. Brühe aufkochen. Den Ofenmeister aus dem Ofen nehmen. Reis, Lachs und Brühe dazugeben, das Ganze gut durchmischen und weitere 30 Minuten in den Ofen schieben.

Wenn nötig, zum Schluss nochmal abschmecken und genießen.

SCAN ME



Ofenmeister

