



Ölmühle Sailer
Aus Freude am Öl

www.oelmuehle-sailer.at

LACHSFILET AUF KRÄUTERREIS

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Kräuterreis:

200 g Basmatireis

Salz

2 Handvoll Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Dill, Salbei,...)

1 rote Zwiebel

1 TL Körig scharf

2 Knoblauchzehen

2 EL Kokosnussöl

50 g Cashewkerne

Pfeffer

1 EL Arganöl

Für den Lachs:

600 g Lachsfilet

Salz

2 EL Kokosnussöl

Reis in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen. In einem Topf mit 400 ml Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen.

Kräuter waschen und trockenschütteln. Blätter bzw. Nadeln abzupfen und grob hacken. Zwiebel schälen und längs in dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

Kokosnussöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Körig scharf und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze andünsten.

Gehackte Cashewkerne hinzufügen und kurz mitdünsten. Reis und Kräuter dazugeben, untermischen und kurz erwärmen.

Kräuterreis mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren Arganöl zugeben.

Fischfilet waschen, trockentupfen, in 4 gleich große Stücke schneiden und mit Salz würzen. Kokosnussöl in einer Pfanne erhitzen und Fischstücke darin auf jeder Seite 2 Minuten braten.

Kräuterreis auf Teller verteilen und je 1 Lachsfiletstück darauf anrichten. Nach Belieben mit Kräuterstielen garnieren.