

REZEPT VON LAUFENNACHPLAN.DE

Mango-Lachs-Teriyaki mit Vollkornreis und Chili-Gurken-Pickles

Fruchtige Mango-Teriyaki-Soße, Lachs, Vollkornreis und pikante Gurken-Pickles in einem farbenfrohen Hauptgericht.

Ca. 4 Portionen

Mit Lachs und Brokkoli

Fruchtig-pikant

Zutaten

Mango-Lachs-Teriyaki

- 300 g Naturreis
- Erdnussöl
- 1 reife Mango
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
- 3 Bio-Limetten
- 2 EL salzreduzierte Sojasoße
- 4 Lachsfilets mit Haut (je ca. 120 g), geschuppt und entgrätet
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 250 g Brokkoli
- 1/2 Bund Minze (ca. 15 g)
- 2 TL Sesamsamen
- 4 EL Joghurt

Chili-Gurken-Pickles

- 1/2 Salatgurke
- 1 frische rote Chilischote
- 4 EL Weißweinessig
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung

- 1 Naturreis nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen, abtropfen lassen und in eine ofenfeste Form geben.
- 2 Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen. Schale von 2 Limetten fein abreiben und alle 3 Limetten auspressen. Mango, Knoblauch, Ingwer, Limette, Sojasoße und etwas Erdnussöl glatt mixen.

- 3** Gurke längs halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Chili in Ringe schneiden. Mit Weißweinessig und einer Prise Meersalz vermengen und ziehen lassen.
- 4** Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Lachshaut vorsichtig entfernen und beiseitelegen. Lachsfilets in der Mango-Teriyaki-Soße wenden und auf den Reis setzen.
- 5** Frühlingszwiebeln in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk in dünne Scheiben schneiden. Beides in der restlichen Soße wenden, um den Lachs verteilen und die Lachshaut locker auflegen.
- 6** 12-15 Minuten unter dem Grill garen, bis Lachs und Gemüse gar und goldbraun sind. Dabei beobachten, damit nichts anbrennt.
- 7** Pickles abtropfen lassen und mit fein geschnittener Minze sowie Sesam vermengen. Mit Joghurt und Limettenspalten zum Gericht servieren.

Tipps

- Die Schärfe der Pickles über die Menge der Chilischote anpassen.
- Der Naturreis kann bereits vorgekocht sein; wichtig ist, dass er vor dem Grillen gut abgetropft ist.

Originalbeitrag

<https://laufennachplan.de/blog/rezept-mango-lachs-teriyaki-mit-mangobraunem-reis-und-chili-gurken-pickles/>

Guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen!