

Lachs Bowl mit Wildreis

Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 150 g Langkornreis-Wildreis-Mischung
- 250 g Lachsfilets (2 Stück à 125 g)
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 2 Prisen Jodsalz
- 150 g Chinakohl
- 250 g Salatgurke
- 10 Cherrytomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- je 1 EL schwarzer und weißer Sesam
- 250 g Joghurt (1,5% Fett)
- 1 1/2 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- Koriandergrün zum Garnieren

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2220 kJ
Energie (Kilokalorien):	530 kcal
Fett:	24 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,9 g
Kohlenhydrate:	48 g
davon Zucker:	8,1 g
Ballaststoffe:	4,1 g
Eiweiß:	26 g
Salz:	1,1 g

Zubereitung

1. Wildreis Mischung nach Packungsangabe zubereiten. Tiefgekühlten Lachs auftauen lassen.

2. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und von einer Hälfte die Schale abreiben, Zitronenschale in einer Schale beiseite stellen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen, die zweite Hälfte in Scheiben schneiden. Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und mit Salz verrühren. Lachs in einer Auflaufform mit der Marinade übergießen und darin wenden. Filets mit den Zitronenscheiben belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180

°C (Umluft nicht empfehlenswert) 12-15 Minuten garen.

3. Inzwischen Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Gurke halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Joghurt mit Zitronenschale, restlichen Zitronensaft und Knorr Gemüse Bouillon verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

5. Wildreis, Chinakohl, Gurke und Tomaten auf Schalen verteilen. Lachs daraufgeben und mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen. Mit gehacktem Koriander bestreuen. Mit Joghurt Dip servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems:

Dieses Rezept enthält Lachs. Da Lachs reich an Vitamin D ist, ist auch dieses Rezept eine gute Vitamin D Quelle. Vitamin D unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min Backzeit: 10 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen