



Mag. Magdalena Adamer

Möhren-Kurkuma Reis zu Lachs-Kokos-Ragout

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Basmatireis
2	Karotten
1	rote Zwiebel
200 g	Baby-Spinat
3	Frühlingszwiebeln
4	Wildlachsfilet
2	EL Kokosöl
1 EL	rote Currypaste
400 ml	Kokosmilch
100 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Limettensaft
4 Stiele	Koriander
20 g	Ingwer
1 TL	Kurkumapulver
20 g	Ingwer
	Meersalz
	Pfeffer

Zubereitungsschritte: (Zubereitungsdauer 35 min)

1. Reis in einem Sieb abspülen, dann mit der doppelten Menge kaltem Salzwasser in einen Topf geben und 15 Minuten einweichen lassen. Anschließend das Wasser zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 6 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen Möhren, rote Zwiebel und Ingwer schälen. Möhren in kleine Würfel schneiden, Zwiebel und Ingwer fein hacken. Spinat waschen, trocken schütteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Wildlachsfilet abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. 2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Lachsstücke bei mittlerer Hitze anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Möhren, die roten Zwiebel, Ingwer, Kurkumapulver und die Currypaste zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze rösten.
4. Kokosmilch und Brühe angießen. Lachsstücke, Spinat und Frühlingszwiebeln in die Sauce geben und bei kleiner Hitze 6 Minuten dünsten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
5. Währenddessen den Reis mit einer Gabel auflockern, mit dem Lachs-Ragout anrichten und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und mit Koriander nach Belieben verfeinern.