

Lachs-Gemüse-Päckchen mit Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

300 g Wildlachsfilet	2 Karotten	1 rote Paprika
2 Zehen Knoblauch	1 Stück Ingwer, 4 cm	3 EL dunkles Sesamöl
50 g Sesamsaat	2 EL asiatische Fischsauce	1 rote Chilischote

Salz, Pfeffer

Für den Basmatireis:

100 g Basmatireis

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Das kochende Wasser salzen und den Basmatireis darin garen. Die Lachsfiletstücke waschen, trocken tupfen und auf die Alufolie legen. Die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Paprika waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen, anschließend ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote fein hacken. Den Chili, den Knoblauch, den Ingwer auf die Lachsscheiben legen, die geschnittenen Möhren und Paprikastreifen dazu legen, alles mit Sesamöl und der Fischsauce beträufeln, mit dem Sesamsaat bestreuen und anschließend die Alufolie einschlagen und den Lachs einpacken. Das Lachs-Paket in Alufolie für zehn bis zwölf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Auf einem Teller den Basmatireis als Unterlage anrichten, den Lachs aus der Folie nehmen, die Haut vom Lachs entfernen und mit dem Gemüse auf dem Basmatireis anrichten, mit dem Sud aus dem Alupäckchen beträufeln und servieren.

Uli Horn am 28. August 2014