

# Ofen-Lachs mit buntem Reis, Zucchini-Salat und Guacamole

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

1 Lachsfilet, am Stück à 300 g	1 rote Spitzpaprika	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 Zitrone	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für den Reis:

120 g Basmati Reis	1 Zucchini	3 eingel., rote Paprikaschoten
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Balsamico Essig	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für den Zucchini Salat:

1 Zitrone	3 Stängel Minze	3 Zucchini (möglichst klein)
$\frac{1}{2}$ Chilischote	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

### Für die Guacamole:

2 Avocados (reif!)	2 Limetten	4 Kirschtomaten
2 Frühlingszwiebeln	3 Stängel Koriandergrün	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Chilischote	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 C Grad Grillfunktion vorheizen.

Für den Lachs Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten. Paprika, Chilischote und Frühlingszwiebeln putzen. Paprika in circa zwei Zentimeter große Würfel und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Chili halbieren, eine Hälfte grob hacken und die andere Hälfte für den Zucchini Salat beiseite legen. Zitrone waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Den Lachs von beiden Seiten mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern, mit Zitronenabrieb bestreuen und einreiben. Den Lachs mit der Haut nach oben in die Form legen und das Gemüse rundherum verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene circa 15 Minuten grillen.

Für den Reis diesen in Salzwasser circa sieben Minuten kochen, dann quellen lassen, bis das Wasser verdunstet ist und etwas abkühlen lassen.

Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Eingelegte Paprika ebenfalls würfeln. Basilikum von den Stielen zupfen und grob hacken. Zucchini, Paprika und Basilikum mit dem fertig gekochten Reis in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer einem Schuss Olivenöl und Essig abschmecken.

Für den Zucchini Salat Saft einer halben Zitrone darin auspressen. Einen Schuss Olivenöl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze von den Stielen zupfen und fein hacken. Die verbleibende halbe Chilischote fein hacken und zusammen mit der Minze in das Dressing geben. Mit dem Sparschäler Streifen von den Zucchini abziehen. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über die Zucchiniabschnitte geben.

Für die Guacamole Frühlingszwiebeln und eine halbe Chilischote putzen und grob schneiden, Koriander von den Stielen zupfen, Knoblauch häuten und alles in einem Standmixer fein pürieren. Einen Schuss Olivenöl und den Saft einer halben Limette untermixen.

Avocados schälen und würfeln. Tomaten vom Strunk befreien, ebenfalls grob würfeln und und beides mit in den Mixer geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Den Ofen-Lachs mit buntem Reis, Zucchini Salat und Guacamole auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Kolbusa am 04. Oktober 2016