

Lachs-Steak und gefüllte Paprika, Reis-Nudeln, Hüttenkäse

Für vier Personen

Für die gefüllte Paprika:

150 g Reismudeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 Stangen Lauchzwiebeln	1/2 Bund Petersilie	150 g Hüttenkäse
Cayennepfeffer	2 Paprika, rot	1 Stück Parmesan, 50 g
Salz		

Für den Lachs:

4 Lachssteaks	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	1 TL Currypulver	200 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne	30 g Pinienkerne	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Reismudeln knapp mit Salzwasser bedecken und etwa acht Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Jeweils eine Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Nun die Reismudeln mit Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Hüttenkäse vermischen. Mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und in eine Auflaufform legen. Die Reismudelfüllung darin verteilen. Den Parmesan darüber reiben und im Backofen goldbraun überbacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte pressen. Die Lachssteaks mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachssteaks darin von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Eine Zwiebel schälen, würfeln und in der gleichen Pfanne anbraten. Das Currypulver zugeben und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen und aufkochen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachssteaks in die Soße geben und darin bei milder Hitze gar ziehen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Paprikaschoten auf Tellern anrichten, den Lachs mit der Soße daneben anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 03. November 2012