REISPFANNE MIT LACHS

4.8 bei 12 Bewertungen

40 min | Heißluft mit Dampf | 130 Grad | 10 min



Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Karotten und Zucchini in Stücke schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel und den fein geschnittenen Knoblauch darin kurz anrösten. Danach Karotten, Reis und Zucchini mitrösten.
3. Danach mit der Gemüsesuppe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt am Herd für 10 Minuten köcheln lassen.
4. Den Backofen auf 130 Grad Heißluft vorheizen. Die Lachsfilets trocken tupfen und in längliche Stücke schneiden und in die Lachspfanne legen.
5. Die Pfanne jetzt für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.
6. Den fertig gegarten Fisch vor dem Servieren noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

REISPFANNE

2 EL	Öl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
350 g	Reis
200 g	Karotten
1	Zuccini
750 g	Gemüsesuppe
	Salz
	Pfeffer
4	Lachsfilets