

# WOKPFANNE MIT REIS UND LACHS

Backen  
mit  
Christina

★★★★★ 4.9 bei 38 Bewertungen



## Zubereitung

- 1 Lachsfilets in Stücke schneiden, diese salzen und danach in Mehl wälzen. Paprika und Zucchini in Stücke schneiden. Reis laut Packungsanleitung zubereiten.
- 2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsstücke darin kurz anrösten. Danach aus der Pfanne nehmen und wieder 1 EL Öl in die Pfanne geben. Darin Paprika, Zucchini, Zuckerschoten und Mais ca 5 Minuten anrösten, Reis dazugeben und mit Suppe aufgießen.
- 3 Danach aufkochen lassen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Am Schluss noch den Lachs darauflegen und sofort servieren.



## Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

### WOKPFANNE

- 2 EL Öl
- 2 EL Mehl
- 2 Lachsfilets
- 1 Paprika
- 350 g Basmati Reis
- 100 g Mais (aus der Dose)
- 1 Zucchini
- 100 g Zuckerschoten
- 200 g Gemüsesuppe
- 2 EL Sojasauce
- Salz
- Pfeffer