WOKPFANNE MIT REIS UND LACHS

4.9 bei 42 Bewertungen

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



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