



[Previous](#) [Next](#)

[Als PDF drucken](#)

Difficulty

Mittel

Duration

38 min

Serving

3 Portionen

Lachs-Filet auf Champignon-Rahm-Bett mit Wildreis

Wenig Energie, großer Hunger? Lachs, Wildreis und Champignons ergeben eine warme, sättigende Mahlzeit mit Eiweiß, Ballaststoffen und wertvollen Fettsäuren. Genau richtig, wenn es ohne viel Aufwand ausgewogen sein soll.

Zutaten

- 500 Gramm Lachs-Filet, tiefgefroren
- 1 Zitrone
- 5 Esslöffel reines Sonnenblumenöl
- 200 Gramm Champignons, braun
- 100 Gramm Sahne zum Kochen, 15% Fett
- 150 Gramm Wildreismischung
- 1 Teelöffel bunter Pfeffer
- 300 Milliliter Eiswasser
- 1 TL Salz
- 1 Stängel Basilikum, frisch

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Den Wildreis garen

25min

Spüle den Reis in einem feinen Sieb unter kaltem Wasser gründlich ab, bis das Wasser klar bleibt. Bringe 300 ml Wasser mit 1 TL Salz in einem kleinen Topf zum Kochen.

Rühre den Reis ein, lasse ihn kurz aufkochen und schalte die Hitze dann auf die niedrigste Stufe. Decke den Topf mit einem fest schließenden Deckel ab und lasse den Reis ca. 20 Minuten köcheln. Wichtig: Den Deckel währenddessen nicht anheben!

2. Die cremigen Champignons

7min

Putze die Champignons (nicht waschen, nur bürsten), entferne die Stielenden und schneide sie in Viertel. Erhitze 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne und brate die Pilze kurz scharf an. Gieße die Kochsahne hinzu, würze alles mit je zwei großen Prisen Salz und Pfeffer und lasse die Sauce bei gelegentlichem Rühren 6–8 Minuten einköcheln, bis sie schön cremig ist.

3. Das Lachsfilet braten

5min

Würze den Lachs großzügig auf beiden Seiten mit frisch gemahlenem Meersalz und Pfeffer. Erhitze 3 EL Sonnenblumenöl in einer separaten Pfanne. Lege die Filets mit der Hautseite nach unten hinein und brate sie bei hoher Hitze 2–3 Minuten an, bis die Haut knusprig ist. Wende die Filets, schalte die Hitze sofort aus und lass den Lachs in der Restwärme der Pfanne gar ziehen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

4. Anrichten und Servieren

1min

Verteile den Wildreis und das Champignon-Rahm-Bett auf den Tellern. Platziere das Lachsfilet direkt auf den Pilzen. Garniere jeden Teller mit einer Zitronenscheibe und frischen Basilikumblättern.

Nährwerte anzeigen

| | |
|---------|------------|
| Energie | 713.9 kcal |
| Fett | 42.6 g |

| | |
|-----------------------------|----------|
| davon gesättigte Fettsäuren | 10.2 g |
| Kohlenhydrate | 41.3 g |
| davon Zucker | 2.5 g |
| Ballaststoffe | 2.6 g |
| Eiweiß | 40.8 g |
| Salz | 727.6 mg |

Alle Angaben pro Portion