Previous Next

Als PDF drucken

Difficulty
Mittel
Duration
40 min
Serving
3 Portionen

Lachs-Filet auf Champignon-Rahm-Bett mit Wildreis

Obwohl die Tage langsam heller werden, fühlen sich viele Menschen im Winter müde, antriebslos oder emotional unausgeglichen. Der Grund: Die UV-B-Strahlung reicht in dieser Zeit oft nicht aus, um genügend Vitamin D zu bilden. Da Vitamin D an der Serotoninbildung beteiligt ist, wirkt sich ein Mangel direkt auf das Wohlbefinden aus. Dieses Gericht kombiniert fettreichen Fisch und Pilze – eine smarte Nährstoffquelle für dein hormonelles Gleichgewicht.

Zutaten

- 500 g Lachsfilet
- 1 Zitrone
- 5 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Champignons, frisch
- 100 g Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- 150 g Reis
- 1 TL Pfeffer
- 300 ml Wasser
- 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

   8min

   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

   6min

   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.

   Vitamin Check

   Tipp: Auch wenn dieses Rezept ein toller Support ist: Lass deinen Vitamin-D-Wert am

besten einmal beim Arzt checken, um sicher durch den Winter zu kommen.

Nährwerte anzeigen

Energie	713.9 kcal
Fett	42.6 g
Gesättigte Fette	10.2 g
Kohlenhydrate	41.3 g
Zucker	2.5 g
Ballaststoff	2.6 g
Protein	40.8 g
Natrium	727.6 mg

Alle Angaben pro Portion