



## LACHSFILET MIT SAHDESAUCE AUF GEWÜRZREIS

🕒 35 min ☺ Leicht

Einweichen ca. 15 min, Garzeit ca. 20 min

### ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

1 unbehandelte Zitrone  
300 g MinusL Joghurt mild 1,5 % Fett  
4 EL MinusL H-Schlagsahne  
Salz  
weißer Pfeffer  
30 g gehobelte Mandeln  
400 g Basmatireis  
1 Frühlingszwiebel  
1–2 Knoblauchzehen  
1 TL Korianderkörner  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1 TL Gewürznelken  
1 Sternanis, in Stücke gebrochen  
3–4 Pfefferkörner  
1 EL MinusL Butter  
600 g Lachsfilet  
2 Stängel Zitronengras  
2 EL Pflanzenöl  
25 g kandierter Ingwer, in Scheiben  
2 EL Korinthen

## ZUBEREITUNG

1. Für die Sauce die Zitrone waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Den Joghurt mit der Sahne und 1/2 TL Zitronenabrieb verrühren sowie mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten.
3. Den Reis in einem Sieb abrausen, abtropfen lassen und in 600 ml Wasser 15 Minuten einweichen.
4. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch häuten und in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit den Gewürzen in der Butter farblos andünsten. Dann den Reis mit dem Wasser zugeben, aufkochen lassen, 1/2 TL Salz zufügen und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
5. Den Lachs waschen, trocken tupfen, in vier gleich große Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen. Kurz ziehen lassen. Das Zitronengras mit dem Messerrücken andrücken. Beides in eine beschichtete Pfanne geben und den Fisch in heißem Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.
6. Den Ingwer, die Korinthen, die Mandeln und die abgetropften Ananasstücke unter den Reis mengen und abschmecken. Den Gewürzreis auf Teller verteilen und je ein Lachsfilet darauf setzen. Mit der Joghurt-Sahne-Sauce beträufelt servieren.