Tikka Lachs mit Reis
REZEPT

Tikka Lachs mit Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Min
ZUTATEN	9 Stück
PORTION(EN)	2 x

Ein Fan von Hähnchen Tikka? Dann wird dich dieser Tikka Lachs begeistern!

ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express Curryreis
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Lachsfilets, in mundgerechte Stücke schneiden
- 1 EL Tikka Currypaste
- 100 g Baby-Spinat, gewaschen
- 4 EL Naturjoghurt
- 50 g Gurke, gerieben
- 1 Zitrone, halbiert
- Handvoll Koriander, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Lachs gründlich mit 1 EL Currypaste bedecken und beiseite stellen.
2. Für den Joghurtdip 4 EL Joghurt, Gurke (vorher waschen und reiben), Saft einer halben Zitrone, 1 EL Koriander, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Lachs in die Pfanne geben und auf jeder Seite für ca. 2 Minuten braten lassen.
4. Restliches Öl (1 EL) bei mittlerer Hitze in einer weiteren Pfanne erwärmen und den Spinat für 3-4 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Ben's Original™ Express Curryreis dazugeben und unter Rühren erwärmen.
5. Nun die Spinat-Reismischung auf 2 Teller verteilen und den Tikka Lachs drauf legen. Mit Zitronenscheiben, Joghurtdip und Koriander garnieren. Guten Appetit!

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 606 kcal
- Energie: 2536 kj
- Ballaststoffe: 4 g
- Cholesterin: 94 mg
- Eiweiß: 40,3 g
- Gesättigte Fettsäuren: 5,4 g
- Kohlenhydrate: 36,8 g
- Zucker: 2,8 g
- Fett: 29,5 g
- Salz: 0,9 g

KATEGORIEN:

Fisch, Reispfanne, 15 - 30 MIN, Proteinreich, Kalorienarm / Low Carb, Curryreis, Für jeden Tag, Festlich

WEITERE REZEPTE



Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen

Zubereitungszeit

22 Min

Zutaten

8 Stück



Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 Stück



Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée

Zubereitungszeit

19 Min

Zutaten

10 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/tikka-lachs-und-reis*