

# REZEPT DER WOCHE

## POCHIERTER CHILI-LACHS

### MIT REISNUDELN UND SOJA-LIMETTEN-SAUCE

#### ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Lachsfilet
- Zitronensaft
- 1 EL Honig
- ½ TL Chiliflocken
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Nest Reisnudeln
- 1 Handvoll langstieliger Brokkoli
- ¼ kleine Chilischote
- 1 kleines Stück Möhre
- einige Korianderblätter

#### Für die Sauce

- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- ½ TL Sesamöl
- Saft von ¼ Limette
- 1 TL Sojasauce

#### Ersetzen Sie ...

- Brokkoli durch Zuckerschoten oder Edamame-Bohnen; Reisnudeln durch Weizen- oder Soba-Nudeln

**01.** Den Wasserkocher füllen und einschalten. Lachs waschen und in ein flaches mikrowellentaugliches Gefäß legen. Zitronensaft, Honig, Chiliflocken darüber geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles in den Fisch einreiben. Etwas kaltes Wasser angießen, sodass das Filet etwa zur Hälfte in Flüssigkeit liegt. Essig dazugeben, mit einem Teller oder mikrowellentauglicher Frischhaltefolie zudecken und in der Mikrowelle auf hoher Stufe 3 Minuten garen.

**02.** Das Nudelnest in eine Schüssel legen, mit 1 Becher kochendem Wasser übergießen und etwa 2 bis 3 Minuten ziehen lassen.

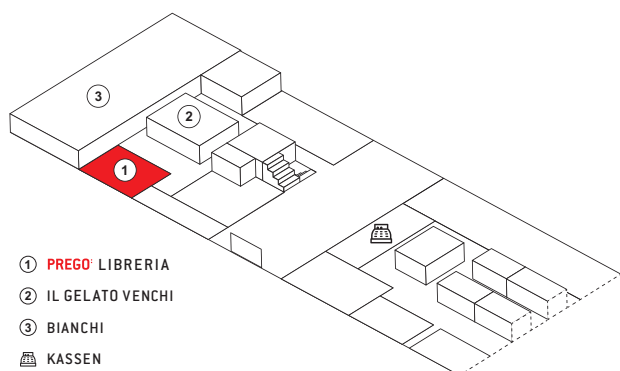
**03.** Brokkoli putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und zu den Nudeln in das heiße Wasser legen. Er benötigt etwa 2 Minuten, wer ihn lieber etwas weicher mag, lässt ihn 1 bis 2 weitere Minuten in dem Wasser ziehen.

**04.** Während Nudeln und Brokkoli gar ziehen, die Sauce zubereiten. Den Ingwer schälen und in ein verschließbares Glas oder einen Becher reiben. Das Sesamöl, den Limettensaft und die Sojasauce hinzufügen, das Gefäß mit einem Deckel oder Frischhaltefolie fest verschließen und kräftig schütteln.

**05.** Den Lachs aus der Mikrowelle nehmen und kontrollieren, ob er gar ist. Falls nicht, weitere 30 Sekunden garen.

**06.** Nudeln und Brokkoli in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben, Soja-Limetten-Sauce hinzufügen. Kurz durchschwenken oder mischen und auf einem Teller anrichten.

**07.** Den Lachs aus dem Wasser heben und auf den Teller platzieren. Mit ein paar Chiliringen, etwas geriebener Möhre, Koriandergrün und nach Belieben 1 Bio-Limettenspalte garnieren.



Preis: 14,99 €  
Rezept von der Seite 94

Alle Rezepte der Woche  
finden Sie auch unter  
[facebook/pregocookbookstore](https://facebook.com/pregocookbookstore)

