



Marinierter Lachs aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|--------|
| Ingwer, frisch | 40 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Sojasauce | 4 EL |
| Honig | 2 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Lachsfilet mit Haut | 800 g |
| Minze, frisch | 10 g |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Basilikum, frisch | 10 g |
| Vegane Salatmayonnaise | 100 ml |
| Salz | |
| Brokkoli | 500 g |
| Gemüsebrühe | 650 ml |
| Langkornreis | 250 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp, Heißluftfritteuse

1. Ingwer schälen und fein reiben. Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben, Limette halbieren und auspressen. In einer Schüssel Limettensaft und -schale, Sojasauce, Honig und Pfeffer verrühren. Lachsfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen, in 4 Scheiben schneiden, mit der Hautseite nach oben in die Marinade legen und ca. 30 Min. ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige beiseitelegen und übrige Blätter fein hacken. Mayonnaise mit gehackten Kräutern und Salz würzen. Kühl stellen.
3. Brokkoli waschen, in Röschen teilen, Strunk schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Brühe aufkochen, Reis dazugeben, aufkochen, dann zugedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Brokkoliröschen und -würfel unterheben und ca. 5 Min. auf niedriger Stufe garen.
4. Frittierkorb inzwischen mit Lachsfilets (Hautseite nach unten) bestücken und mit abgetropfter Marinade beträufeln. Bei 160 °C ca. 15 Min. frittieren.
5. Brokkolireis mit Salz abschmecken. Lachs mit Brokkolireis anrichten und mit Marinade aus der Heißluftfritteuse beträufeln. Mayonnaise dazugeben und mit Kräutern garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 854 kcal |
| Kohlenhydrate | 71 g |
| Eiweiß | 50 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 40 g |