



Lachsfilet mit Tomaten Zucchini Reis und Kräutersauce

Zutaten:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Zucchini

2 Tomaten

2 EL Olivenöl

100g Basmatireis

Salz und Pfeffer

1 Bd Petersilie

1 Bd Schnittlauch

250g Lachs von den Faröer Inseln

100g Frischkäse

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini und Tomaten waschen und fein würfeln.

Die Kräuter fein hacken und beiseite stellen.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin anschwitzen.

Zucchini dazu geben und ebenfalls leicht anschwitzen.

Jetzt Tomaten, Reis und Gewürze dazu und alles miteinander verrühren. 100 ml Wasser dazu geben und für 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen.

Das Lachsfilet in 2 Portionen teilen und beidseitig pfeffern sowie salzen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten.

Die Filets aus der Pfanne nehmen und beiseite legen.

Frischkäse in die warme Pfanne geben und die fein gehackten Kräuter unterrühren.

Lachsfilet mit Sauce und Reis servieren.