



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

KEDGEREE AUF TRADITIONELLE ART MIT GEDÄMPFTEN LACHSSTEAKS



ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 1 Stunde

PORTIONEN

4

ÜBERBLICK

Dieses Rezept bietet alle Aromen und Texturen des traditionellen Fischgerichts, jedoch verfeinert mit herzhaften, sanft gegarten Lachssteaks. Hier wird ein typisches Brunchgericht zu einem einfach zuzubereitenden und gesunden Gericht für jeden Tag.

ZUTATEN

Für das Kedgeree:

- 1 EL Kokosöl
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 große Knoblauchzehe, zerdrückt
- ½ EL Currypulver
- ½ EL Kurkuma
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 gehäufte EL Korma-Paste
- 350 g brauner Reis, z. B. brauner Basmatireis, gewaschen und abgetropft
- 1 l Gemüsebrühe oder Fischfond

Für den Lachs:

- 4 Lachsfilets aus nachhaltigem Fang
- 1 Prise Currypulver
- Meersalz und zerstoßener schwarzer Pfeffer
- 1 Limette

Zum Servieren:

- 2 weich gekochte Eier
- Limettenspalten

ZUBEREITUNG

- 1) In der Aluminium-Sautépfanne mit Antihaftbeschichtung das Kokosöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel darin 5–6 Minuten langsam glasig dünsten. Knoblauch und eine Prise Salz zugeben und 1 weitere Minute dünsten.
- 2) Currypulver und Kurkuma in die Pfanne geben und 1 weitere Minute unter ständigem Rühren dünsten, damit die Gewürze nicht anbrennen. Korianderstiele fein hacken und in die Pfanne geben. Die Korma-Paste zugeben und weitere 2 Minuten garen.
- 3) Den Reis zugeben und gut unterrühren, sodass alle Körner benetzt sind. Die Brühe bzw. den Fond zugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze), 180 °C (Umluft) bzw. Stufe 6 (Gas) vorheizen.
- 4) In der Zwischenzeit den Lachs zubereiten. Lachs mit dem Currypulver und den anderen Gewürzen bestäuben und den Abrieb der Schale einer Limette darüber geben.
- 5) Nach 20 Minuten leichten Köchelns die Pfanne vom Herd nehmen und den Reis durchrühren. Anschließend die vorbereiteten Lachsfilets auf den Reis legen und den Deckel aufsetzen. In den



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

Backofen geben und abhängig von der Größe der Filets 15–20 Minuten garen. Der Reis sollte ein wenig bissfest sein. Die Filets sollten sanft pochiert sein.

- 6) Aus dem Backofen nehmen und mit einer Gabel den Reis auflockern. Die Eier halbieren und leicht in den Reis drücken. Restlichen Koriander grob hacken und über das Gericht streuen. Zusammen mit den Limettenspalten servieren. Bei Bedarf nachwürzen.

Anmerkungen des Kochs: Reste können Sie am nächsten Tag als Lachs-Reissalat kalt servieren. Dazu einfach die Lachsreste in groben Stücken zum Reis geben und alles auf einem Bett aus gemischten Blattsalaten anrichten. Anschließend mit frischen weich gekochten Eiern und Limettenspalten servieren.

Copyright Foto/Rezept © 2020 Le Creuset
www.lecreuset.com