

# Gedünsteter Lachs mit pikantem Reis-Salat und Rucola

## Für 2 Personen

300 g Lachsfilet, mit Haut	100 g gekochter Schinken	100 g Langkornreis
100 g Rucola	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
2 orangene Paprika, klein	10 Silberzwiebeln, groß	2 Gewürzgurken
1 Gemüsezwiebel	1 Zitrone, unbehandelt	3 Eier
50 g Butter	1 EL Senf, mittelscharf	300 ml Sonnenblumenöl
1 EL Sojasoße, glutenfrei	1 TL Chilisoße, mittelscharf	1 TL Ketchup manis
1 Bund Dill	0,5 Bund Kresse	1 TL Currypulver, mild
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen und die Teller zum Vorwärmen hineinstellen. Einen Topf mit Wasser und einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Reis anschließend im Salzwasser garen. Für den Reissalat die Paprikas schälen, entkernen, von den Scheidewänden befreien und klein schneiden. Einige Stücke zum Garnieren beiseite legen, die restlichen Paprikastücke im kochenden Wasser garen. Zitronenschale abreiben. Die Eier trennen und aus dem Eigelb, dem Senf dem Zitronenschalenabrieb und circa 100 Millilitern Sonnenblumenöl eine Mayonnaise rühren. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und unter die Mayonnaise rühren. Die Silberzwiebeln abtropfen lassen und klein schneiden. Den Schinken und die Gewürzgurken fein würfeln, mit der Soja-, Chili- und Manissoße vermengen und in die Mayonnaise rühren. Den Reis und die Paprikastücke abgießen und mit der Mayonnaise vermengen, alles mit dem Currypulver, Pfeffer und Salz abschmecken. In einer Pfanne etwas Sonnenblumenöl und die Butter erhitzen. Den Dill zupfen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und zuerst auf der Hautseite anbraten, anschließend wenden. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und oben mehrmals einschneiden und den Dill hineingeben. Das Lachsfilet anschließend in den Backofen geben und für 2 bis drei Minuten mit dem Dill ruhen lassen. von der Kresse abschneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und die Stiele entfernen. Den Rucola mit den restlichen Paprikastücken vermengen. Den Lachs mit dem Reissalat und dem Rucola-Paprika-Gemisch auf Tellern anrichten und mit der Kresse garnieren.

Rosemarie Wagner am 30. März 2010