

Lachs im Backpapier mit Reis

Für zwei Personen

2 Lachsfilets	100 g Reis	2 unbehandelte Orangen
1 rote Paprikaschote	2 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer
30 ml dunkle Sojasauce	schwarze Meersalzflocken	asiatisches Reisgewürz
Fünf-Gewürze-Mischung	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser für den Reis aufsetzen und etwas asiatisches Reisgewürz hinzugeben. Den Reis bei schwacher Hitze darin gar kochen. Zunächst die Paprikaschote vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien. Nun die Frühlingszwiebeln abziehen, von den Enden befreien und mit der Paprika in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in lange dünne Streifen schneiden. Die Orangen auspressen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Jeweils eines der Lachsfilets in die Mitte des Backpapiers legen. Anschließend mit der Paprika, den Frühlingszwiebeln und dem Ingwer bedecken. Dann die Sojasauce und den Orangensaft darüber geben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und der Fünf-Gewürze-Mischung abschmecken. Die Papierpäckchen oben zuschnüren und für circa 15 Minuten in den vorgeizten Backofen schieben. Den Lachs im Backpapier mit dem Reis und dem Gemüse auf Tellern anrichten, mit den schwarzen Meersalzflocken garnieren und servieren.

Johannes Hintersteiner am 11. April 2013