



Lachsfilet

mit Pak Choi

Zutaten

- 1 halber roter Paprika
- 2 Pak Choi
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
Saft einer Bio-Zitrone
Salz
- 1 Esslöffel Sesam
- 4 Bio-Lachsstücke
- 2 Esslöffel Rapsöl



Paprika



Zitrone



Pak Choi



Knoblauch



Ingwer



Rapsöl



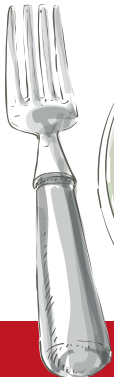
Lachs

Zubereitung

- 1. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.
- 2. Pak Choi waschen und der Länge nach vierteln.
- 3. Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salzen.
- 4. Pak Choi kurz im Wasser kochen - nur 2 Minuten!
- 5. Pak Choi in einem Sieb abgießen.
- 6. Ingwer schälen und klein schneiden.
- 7. Knoblauch schälen und klein schneiden.
- 8. Zitronensaft, Salz und Sesam in einer Schüssel verrühren.
- 9. Fisch dazugeben und umrühren, sodass der Fisch rundherum mit Marinade benetzt ist.

>>>

Mit Reis servieren.



10. Öl in der Pfanne erhitzen.
11. Ingwer dazugeben und sanft anbraten.
12. Fisch dazugeben und vorsichtig mitbraten.
13. Zuletzt Pak Choi, Knoblauch und Paprikawürfel dazugeben.
14. 2 Esslöffel Wasser dazugeben.
15. Deckel daraufgeben und zugedeckt 10 Minuten fertigbraten.

Pak Choi

ist ein würziges asiatisches Kohlgemüse, das du bei uns in fast jedem Supermarkt bekommst.

Fisch

Zarter Fisch schmeckt einfach wunderbar. Du kannst Fisch frisch oder aus dem Tiefkühiregal kaufen. Wichtig ist immer: Achte auf die Herkunft.

Woher kommt Fisch?

Natürlich aus dem Wasser! Aus dem Meer, aus Seen, Teichen und Bächen oder aus dem Zuchtbecken. Tatsache ist, dass Menschen zu viel Fische aus den Meeren geholt haben. Es gibt daher von manchen Fischarten schon so wenige, dass man sie nicht mehr fischen sollte.

Welchen Fisch kaufen?

Achte daher beim Fischkauf immer auf die Herkunftskennzeichnung.

Bevorzuge:

Süßwasserfisch aus heimischen Seen und Fischteichen. Dazu gehören zum Beispiel Forelle, Saibling, Schleie, Zander, Wels, Karpfen.

Bio-Fisch. Biologisch gehaltene Fische haben ausreichend Platz im Teich und werden artgerecht gefüttert. Du erkennst sie am Biosiegel.



Tipp von Brainy:

Kaltwasserfische wie Lachs, Forelle oder Saibling sind reich an Omega-3-Fettsäuren und gelten daher als besonders gesund.