

Curry-Lachs mit Kurkuma-Reis und gebratenem Römervalat



250 g	Basmatireis
	Salz
50 g	Mandelblättchen
1	Granatapfel
6 Stiele	Petersilie
1 EL	Kurkuma
2 TL	Kreuzkümmel
500 g	Lachsfilet ohne Haut
	Pfeffer
4 EL	Öl
2	Römervalatherzen
2 TL	Currypaste
2 TL	Sojasoße
1 EL	brauner Zucker
Saft von 1	Limette

Zubereitung

- 1 Für den Kurkuma-Reis Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Granatapfel halbieren und die Kerne mit einem Kochlöffel herausklopfen. Petersilie waschen und grob hacken. Reis, Kurkuma, Kreuzkümmel, Petersilie, Mandeln und Granatapfelkerne mischen. Mit Salz würzen und warm stellen.
- 2 Für den Lachs Fisch trocken tupfen. In vier gleich große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin je Seite ca. 2 Minuten braten. Lachs herausnehmen und im Ofen bei 50 °C warm stellen.
- 3 Für den Salat Salatherzen waschen und der Länge nach halbieren. Mit der Schnittkante in die heiße Pfanne legen und ca. 1 Minute im Bratfett anbraten, herausnehmen.
- 4 Für die Soße Currypaste, Sojasoße, 2 EL Öl, Zucker und Limettensaft in die Pfanne geben. Aufkochen und so lange köcheln, bis sich der Bratsatz gelöst hat.
- 5 Lachs, Kurkuma-Reis, Soße und Salat anrichten.