

# Lachsfilet mit Rüebli Blumen und Zitronenbasmatireis



T. Grandits



## Zubereitung Lachs

Lachs in vier gleich grosse Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten kurz anbraten. Auf ein Blech legen und mit Heissluft 140 °C während 6 Minuten garen.

## Garstufe Lachs

Mit Vorheizen 6 Minuten | Heissluft 140 °C

### Zutaten Lachs

400 g Lachsfilet, ohne  
Haut und Gräten  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Zutaten

#### Zitronenbasmatireis

6 dl Wasser  
1 EL Butter  
½ TL Salz  
½ TL Kurkuma  
1 Prise Zucker  
1 unbehandelte Zitrone,  
abgeriebene Schale und  
Saft  
250 g Basmatireis,  
gewaschen

#### Zutaten Rüebli Blumen

300 g Rüebli  
3 dl Rüebli saft  
2 EL Butter  
1 Prise Zucker  
1 Prise Fenchelsamen  
gemahlen  
1 Prise Salz



### **Zubereitung Zitronenbasmatireis**

Für den Reis das Wasser mit Salz aufkochen. Kurkuma, Zucker, Zitronenschale und -saft dazugeben. Den Reis in kleine Töpfchen füllen und mit dem Zitronenwasser übergiessen. Die Deckel lose auf die kleinen Töpfchen legen und den Reis im Ofen mit Heissluft 180 °C während 15 Minuten garen. Mit einer Gabel auflockern und zusammen mit dem Lachs und den Rüeblisamt Sud servieren.

### **Anrichten**

## **Garstufe Zitronenbasmatireis**

Mit Vorheizen

15 Minuten | Heissluft 180 °C

## **Zubereitung Rüebl Blumen**

Rüeblis Schälen und mit dem Kannelierer längs fünf Vertiefungen abschälen. In feine Scheiben schneiden, sodass kleine Blumen entstehen. Alles zusammen vakuumieren oder in ein feuerfestes Einmachglas geben und mit Dämpfen 100 °C während 20 Minuten dämpfen.

## **Garstufe Rüebl Blumen**

Mit Vorheizen

20 Minuten | Dämpfen 100 °C