



Reis mit Gemüse & Lachs

AiO

Zutaten:

- 100 g Reis
- 150 ml Wasser
- 200 g gefrorenes Gemüse
- 2 Stücke Lachs TK
- 2 TL Kräutermischung mit Salz
- 100 ml Sahne
- Knoblauchsatz
- Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühpulver



Zubereitung:

- TK Lachs antauen lassen
- **Backofen vorheizen auf 200 °C
Gitterrost wie immer im unteren Drittel**
- Reis in den kleinen Zaubermeister geben, mit Wasser begießen.
- Gemüse drauf verteilen
- Lachs in ca. 3 cm breite Stücke schneiden, auf dem Gemüse verteilen
- Den Deckel auf den kleinen Zaubermeister auflegen und für ca. 35 Minuten in den Ofen geben.
- Sahne, Salz, Pfeffer und Gemüsebrühpulver gut verrühren. Dabei darf die Sahne ruhig etwas überwürzt schmecken.
- Nach den 35 Minuten den kleinen Zaubermeister aus dem Ofen holen, einmal durchrühren und mit der Sahne übergießen.
- Deckel wieder auflegen, **Ofen ausschalten** und den Reis nochmal für ca. 25-30 Minuten im Ofen ausquellen lassen.
- **Tipp:**
 - Ich hatte hier den **Basmati Linsen Quinoa Mix** von Reishunger. Es geht natürlich auch mit jedem anderen Reis. Eventuell muss die Garzeit etwas angepasst werden.
 - Meine Kräuter waren diesmal von **Edelschmaus**. Auch hier könnt ihr nach belieben alle möglichen Kräuter verwenden. Evtl. müsst ihr dann aber auch schon zum Reis etwas Salz geben.

Kontakt Daten:

Beate Sing
☎0151/11 22 71 21
✉beate@saugquad-und-lecker.de

🌐 www.saugquad-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/sing>