

Sesam-Lachssteak mit gedämpftem Reis

Rezept-Info:

Personenzahl:	4 Stück
Menü:	Hauptgericht
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zutaten:

4	Lachssteaks ohne Haut à 150 g	250 g	Langkornreis
1 EL	Sesamöl, ersatzweise Sonnenblumenöl	500 ml	Wasser
1 TL	Curry	1	Lorbeerblatt
1 TL	Schwarzer Sesam	1	Schalotte
	Salz	1	Nelke
			Salz

Zubereitung:

Lachs:

Sesamöl, Sesam, Curry und Salz verrühren. Damit die Lachssteaks einpinseln und auf ein Backblech setzen. Die Lachssteaks auf der Einschubebene 2 bei 100% Luftfeuchtigkeit und 60°C für 12 Minuten garen.

Reis:

Die Schalotte schälen und mit Lorbeerblatt und Nelke eine Spickzwiebel herstellen. Füllen Sie 600 ml Wasser in den Wassertank. Reis mit der entsprechenden Menge Wasser, der Spickzwiebel und etwas Salz in eine Schüssel geben. Den Reis auf Einschubebene 2 bei 100% Luftfeuchtigkeit und 100°C für 28 Minuten garen.

Empfehlung: Das perfekte Verhältnis von Reis und Wasser ist beim Langkornreis 1:2. Feinere Reissorten wie Basmati begnügen sich mit 1:1,5. Wenn das Wasser durch eine andere Flüssigkeit ersetzt wird, kann der Reis nach Belieben aromatisiert werden – z. B. mit Tomatensaft oder Hühnerfond.