

Lachs-Steak und gefüllte Paprika mit Reis-Nudeln und Hüttenkäse

 happy-mahlzeit.com/2019/11/06/lachs-steak-und-gefullte-paprika-mit-reis-nudeln-und-huettenkaese/

Zutaten für 4 Personen

Für den Lachs:

- 4 Lachs-Steaks
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 1 TL Currypulver
- 200ml Gemüsebrühe
- 200ml Sahne
- 30g Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Paprikaschoten:

- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Lauchzwiebeln
- 1/2 Bund Petersilie
- 150g Reis-Nudeln
- 150g Hüttenkäse
- 50g Parmesan im Stück
- Salz
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Reis-Nudeln knapp mit Salzwasser bedecken und ca. 8 Minuten kochen, dann abgießen und abtopfen lassen.

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Reis-Nudeln, Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Hüttenkäse vermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und in eine Auflaufform legen. Die Reis-Nudel-Füllung darin verteilen, Parmesan darüber reiben und im Backofen goldbraun überbacken.

Für den Fisch die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Lachs-Steaks mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und beiseite legen. 1 Zwiebel schälen, würfeln und in der gleichen Pfanne anbraten. Das Currypulver zugeben und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachs-Steaks in die Sauce geben und darin bei milder Hitze gar ziehen lassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Paprikaschoten auf Tellern geben, den Lachs mit der Sauce daneben anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

Rezept: Horst Lichter

Prominenter Gast: Wolfgang Bahro

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 3.11.2012