1A+1B Fisch

Sojareis mit Lachs und Tomaten

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung in reichlich Wasser mit der Kräuterbrühe kochen. Die Zwiebel würfeln. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Dann den Sojareis und die Tomatenwürfel hinzufügen und ca. 5 Minuten braten. Die Kirschtomaten mit ½ EL Olivenöl besprenkeln und ca. 10 Minuten im Ofen rösten. In der Zwischenzeit den Lachs mit Pfeffer und Salz würzen. Das restliche Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und darin den Lachs bis zur gewünschten Garstufe braten. Den Sojareis auf einem Teller anrichten und den Lachs darüber verteilen. Mit den Kirschtomaten und dem Rucola abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] ½ TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g Lachs
- [ ] 40 g Kirschtomaten
- [ ] 100 g Tomatenwürfel
- [ ] 10 g Rucola
- [ ] 1 EL Zwiebel
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**454 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**26 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**40 g**