**Lachs an Mango-Chili-Reis und Lauchgemüse**



**Das brauchst du:**

2 Tassen Wildreis (alternativ normaler Reis)

4 Stück Wildlachs oder Kabeljau

1 Mango

2 Chilischoten

1 Zwiebel

1 Stange Lauch

Curry

Salz

Pfeffer

250 ml Gemüsebrühe

1 Dose Kokosmilch

Falls du hast: Etwas geschnittene Petersilie als Garnitur.

**So machst du´s richtig:**

1. Schneide eine Zwiebel in kleine Würfelchen.
2. Dünste die Zwiebel in einem Topf in etwas Butterschmalz an, so dass sie glasig werden.
3. Gib den Reis dazu und lass ihn ebenfalls kurz anbraten. Immer umrühren!!!!
4. Gieße immer abwechselnd mit etwas Gemüsebrühe und Kokosmilch auf, so dass immer genügend Flüssigkeit im Reis ist. (Wildreis braucht etwa 45 Minuten, normaler Reis etwa 20 Minuten.
5. Wasche in der Zwischenzeit deinen Lauch und schneide ihn in kleine Ringe.
6. Schäle die Mango und schneide sie zunächst längs durch, dann quer, wie auf dem Video zu sehen ist, so dass kleine Würfelchen rauskommen.
7. Schau immer wieder auf deinen Reis, so dass genügend Flüssigkeit vorhanden ist!
8. Schneide die Chili durch die Mitte und entferne die Kerne.
9. Schneide die Chili in kleine Teilchen.
10. Gib den Lauch, die Mango und die Chili in das Reisgericht.
11. Würze mit Curry.
12. Wasche den Fisch ab und trockne ihn mit einem Küchenkrepp ab.
13. Würze den Fisch mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten.
14. Bemehle den Fisch ein wenig.
15. Gib etwas Butterschmalz oder Öl in eine Pfanne und brate den Fisch kross an.
16. Heize den Backofen auf 120 Grad Oberhitze/Unterhitze vor.
17. Lass den Fisch im Backofen etwas nachgaren.
18. Montiere mit etwas Butter das Reisgericht auf.
19. Richte alles schön an.