



Kochen mit babyclub.de

Lachs-Gemüse in Kokosmilch mit Reis

Omega-3-Fettsäuren sind in der Schwangerschaft besonders wichtig. Sie verringern nicht nur das Frühgeburtsrisiko und erhöhen das Geburtsgewicht des Kindes, sie helfen außerdem bei der Gehirnentwicklung des Ungeborenen. Dieses Rezept ist deshalb vollgepackt mit den wichtigen Omega-3-Fettsäuren, die im Lachs und Rapsöl zu finden sind. Das Gemüse liefert zudem viel Vitamin C und A sowie Magnesium und Eisen. Zusätzlich regt der Ingwer die Verdauung an und der Vollkorn-Basmatireis wirkt entwässernd und enthält hochwertiges Eiweiß und viele Ballaststoffe.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 250g Basmati-Vollkornreis
- 500g Seelachsfilet TK
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 kleine Aubergine
- 100 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500ml Kokosmilch
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1 TL Dill
- 2 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Reis in 500ml kochendes und gesalzenes Wasser geben und etwa 35 min garen.
2. Das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Danach das Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch glasig dünsten.
3. Dann das restliche Gemüse dazu geben und kurz anbraten.
4. Mit der Kokosmilch ablöschen und 15 min köcheln lassen.
5. Lachs auftauen lassen und in Würfel schneiden. Brokkoli waschen und in einzelne Röschen schneiden.
6. Brokkoli und Lachswürfel dazugeben, mit Dill und Ingwer würzen und weitere 5 min köcheln lassen.
7. Den Reis auf dem Teller servieren und das Lachs-Gemüse darüber gießen.

Guten Appetit