

ROTER REIS MIT LECKERER GEMÜSEMISCHUNG, LACHSTATAR UND BASILIKUM-SUD



Chef: Diego Ponzoni

Glutenfrei

Zubereitung

Für 4 Personen

Den Beutel mit rotem Vollkornreis reiben und für zweieinhalb Minuten bei 500 Watt in die Mikrowelle stellen. Den Beutel öffnen und den Reis enthülsen. Mit der Gemüsemischung und dem frischen Pesto "alla Genovese" würzen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in Würfel schneiden, ein Tatar zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis mit Hilfe einer viereckigen Teigtasse in die Mitte des Tellers geben. Das Lachstatar zu einer Nocke formen, neben den Reis legen und mit einem Schnittlauchhalm dekorieren. Zum Schluss den Basilikum-Sud, der mit Wasser, Sojalecithin und kurz in kochendem Wasser blanchierten Basilikumblättern zubereitet wurde, auf den Reis geben.

Menù-Zutaten

20 g. Pesto alla genovese fresco (Frisches Pesto "alla Genovese") - WHOX
210 g. Armonia di Verdure (Leckere Gemüsemischung) - T51
30 g. Olio extravergine di oliva (Natives Olivenöl extra) - EK5
340 g. Riso rosso integrale precotto (Roter vorgekochter Vollkornreis) - RZ1

Zutaten

160 g Lachsfilet
n.B. Frische Basilikumblätter
n.B. Sojalecithin
n.B. Salz
n.B. Pfeffer
n.B. Frischer Schnittlauch