

Lachs-Reis-Burger mit Avocado-Salsa

😊 happy-mahlzeit.com/2021/08/31/lachs-reis-burger-mit-avocado-salsa

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Tassen heller Sushi-Reis
- 4 – 6 EL asiatische Reiswürze
- etwas Sesam
- etwa 500 g Lachsfilet
- 1 Prise Cajun-Gewürzmischung
- 1 Chilischote
- 2 Avocados
- 1 Limette
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 4 Blätter Salat
- Olivenöl
- Meersalz
- frischer Pfeffer
- Honig
- etwas frischer Meerrettich

Zubereitung:

Den Sushi-Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt. Reis im Verhältnis 1:2 (1 Teil Reis, 2 Teile Wasser) kochen, abkühlen lassen, mit Reiswürze marinieren und komplett auskühlen lassen.

Ein Wasserbad bereitstellen, Hände und Finger leicht anfeuchten, damit der Reis beim Verarbeiten nicht an den Händen kleben bleibt. Den Reis auf Backpapier zu 8 etwa Handteller großen flachen Buns (Burgerbrötchen-Hälften) kneten und platt drücken. Etwas Sesam obendrauf streuen. Mit dem Backpapier bei indirekter Hitze auf einem Pizzablech auf den Grill oder im Backofen bei etwa 80°C trocknen, bis die Reistaler knusprig und leicht gebräunt sind.

Die Reistaler sind perfekt für alle, die keinen Weizen vertragen und eine ideale Kombi zu Fisch.

Das Lachsfilet in 4 Stücke schneiden und marinieren. Dazu in eine Schale legen, mit 1 Prise Cajun bestreuen und salzen, dann mit Olivenöl beträufeln. Chili-Schote halbieren, auseinanderklappen, Kerne entfernen und mit der Innenseite der Schote die Oberseite des Fisches leicht einreiben. Den Lachs einige Minuten ziehen lassen.

Für die Salsa die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Avocado vierteln, die Schale ablösen und das Fruchtfleisch in ein großes Glas geben. Salz und die bereits verwendete Chili-Schote hinzufügen. Saft 1 Limette und ca. 1 TL Honig dazugeben. Alles mit einem Pürierstab pürieren und noch einmal abschmecken.

Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Salz, Olivenöl und Pfeffer würzen. Rote Zwiebel in feine Würfel schneiden, zu den Tomatenscheibchen in eine Schale geben und durchziehen lassen.

Wenn die Reisbuns knusprig sind, den Fisch garen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstücke ca. 2 – 3 Minuten von jeder Seite braten - und zwar zuerst mit der Seite, die nachher oben liegen soll. Der Lachs ist perfekt gegart, wenn der Kern noch leicht glasig ist.

Fertigstellung:

Das 1. Reisbun auf einen flachen Teller legen, mit Avocado-Salsa bestreichen und ein gewaschenes Salatblatt darauflegen. Den Lachs daraufgeben und noch einmal 1 – 2 TL Salsa vorsichtig auf den Fisch streichen. 2 Tomatenscheiben und ein paar Zwiebeln daraufgeben und etwas Meerrettich darüber raspeln. Pfeffern und noch einmal etwas Avocado-Salsa obendrauf streichen. Dann das 2. Reisbun auflegen.

Rezept: Tarik Rose

Quelle: Iss besser! vom 20. August 2017

Episode: Bouillabaisse am Ostseestrand