

Zutaten für 4 Personen:

800 g Lachsfilets (frisch oder gefroren)
500 ml Sahne
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
2 TL Zitronensaft
1,5 TL Salz
½ TL Pfeffer
2 TL Speisestärke
2 TL Tomatenmark
1 EL Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch (frisch oder gefroren)
½ TL Kurkuma oder Currypulver (für die Farbe)
1 TL Dill



Reis als Beilage (reicht für 2 Personen):

200 g weißer Jasminreis bzw. Langkornreis
(Bei mir: [Marke „Nam Om“](#))
400 ml kaltes Wasser
1 TL Salz

Zubereitung:

- 1) In einer Schüssel vermischt ihr alle Zutaten miteinander.
- 2) Befettet eine Backform (20x30 cm) und legt die Lachsfilets hinein. Heitzt den Ofen auf 220 Grad O/U Hitze vor.
- 3) Übergießt die Filets mit der vorbereiteten Sauce und stellt die Form in den Ofen. Frische Filets brauchen ca. 20-25 min, gefrorene ca. 8-10 min länger.
- 4) Während der Fisch im Ofen ist, bereitet ihr den Reis zu. Dafür wäscht ihr 200 g Reis (eine Tasse) gründlich mithilfe von warmem Wasser. Gebt ihn in einen Topf, zusammen mit dem Salz und ca. 400 ml Wasser (2 Tassen).
- 5) Kocht den Reis kurz auf, reduziert dann die Hitze auf Stufe 4-5 von 9. Rührt 1 Mal gründlich um, um die Reiskörner vom Boden zu lösen und kocht den Reis bei geschlossenem Deckel (ohne weiteres Rühren), bis am Boden keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Das dauert ca. 20 min.
- 6) Serviert den Reis zusammen mit dem Lachs und der cremigen Sauce. Guten Appetit!

Tipp:

Wenn ihr berufstätig seid, könnt ihr euch das Leben zusätzlich erleichtern. Bereitet den Lachs am Vorabend oder am Morgen vor d.h ihr legt die Filets (egal ob frisch oder gefroren) in die Form, deckt sie gut ab und stellt sie in den Kühlschrank. Dasselbe macht ihr mit der Sauce. Wenn ihr das Essen dann zubereiten wollt, müsst ihr nur die Sauce über den Filets verteilen und könnt alles in den Ofen stellen. So spart ihr ein paar Arbeitsschritte und Zeit.

Sastojci za 4 osobe:

800 g fileta lososa (svježi ili zamrznuti)
500 ml vrhnja za kuhanje (ili slatko vrhnje neutralnog ukusa "Sahne")
1 kašičica bijelog luka u prahu
1 kašičica crvenog luka u prahu
2 kašičice limunovog soka
1,5 kašičice soli
½ kašičice bibera
2 kašičice kukuruznog škroba/gustina
2 kašičice koncentrata od paradajza
1 kašika začinskog bilja, poput peršuna i vlasca (svježe ili zamrznuto)
½ kašike kurkume ili curry začina (za ljepšu boju)
1 kašičica kopra

Riža kao prilog (dovoljno za 2 osobe):

200 g bijele jasmín riže / dugoznate riže
(kod mene [marka: „Nam Om“](#))
400 ml hladne vode
1 kašičica soli



Priprema:

- 1) Pomiješajte sve sastojke u posudi.
- 2) Pomastite tepsiju veličine: 20 x 30 cm i u nju stavite filete lososa. Rernu zagrijte na 220 stepeni g/d grijači.
- 3) Filete prelijte pripremljenim umakom i stavite u rernu da se peku. Svježim filetima je potrebno 20-25 minuta, zamrznutim 8-10 minuta više.
- 4) Dok je riba u rerni, napravite pirinač. Za to dobro operite 200 g (1 šolja) riže pod toplo vodom. Stavite je u lonac, zajedno sa solju i 400 ml vode (2 šolje).
- 5) Rižu kratko prokuhajte a zatim smanjite na 4. ili 5. stepen od 9. Jednom dobro promiješajte da se zrna riže podignu sa dna lonca i kuhajte sa zatvorenim poklopcem (bez daljnjeg miješanja) dok se riža ne skuha. Kad na dnu lonca nestane vode, znak je da je riža gotova. Ovo traje oko 20 minuta.
- 6) Rižu poslužite sa ribom i kremastim umakom. Prijatno!

Savjet:

Ako ste zaposleni, možete sebi život dodatno olakšati. Losos dan prije ili ujutro poredajte po kalupu, prekrijte i stavite u frižider. I umak možete pripremiti i držati u frižideru. Kad vam ručak zatreba, samo ga prelijete preko lososa i stavite u rernu. Tako ćete uštediti par koraka u pripremi i naravno vrijeme.