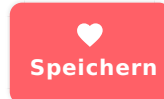


... > Spezielles > Schnell und einfach




---

# Lachsfilets mit fruchtiger Mangosauce



☆☆☆☆☆ 0 (0 Bewertungen)

 Kommentare

 20 Min.  simpel  04.12.2020

---

---

## Weitere Rezepte - genauso gut!

---

## Zutaten

4



Portionen

500 g Lachsfilet(s)

200 g Reis

Salz und Pfeffer

2 Mango(s)

4 TL Olivenöl

2 Limette(n)

4 Orange(n)

1 Stiel/e Basilikum

1 Frühlingszwiebel(n)

½ Fett zum Braten

---

## Zubereitungstipps

---

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 20 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Die Limetten auspressen. Die Filets mit Limettensaft und Olivenöl beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen.

Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Inzwischen die Mangos schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Orangen auspressen.

Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Fett oder Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets zuerst auf der Hautseite 5 Minuten braten, einmal wenden und weitere 5 Minuten braten.

Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden.

Orangensaft in einem Topf erhitzen, die Mangos dazugeben, alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachsfilets mit der Mangosauce und Reis auf Teller geben. Mit Frühlingszwiebeln und Basilikum garnieren.

Guten Appetit!

## Rezept von



DiaTö

---

## **Tipps & Trends**

---

---

## Video Empfehlungen

---

## Markenrezepte bei Chefkoch

---

## Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

---

## Folge uns



---

## Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

## Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

## Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

## Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

## Live Rezeptsuchen

chicken rezepte, himberrmarmelade rezepte, kräuterbücher rezepte, mairüben rezepte,  
papageienkuchen rezepte, paprikarahmgeschnetztes rezepte, quarkblättereig  
rezepte, rinderschmorbraten rezepte, stachelbeerkompott rezepte,  
zwetschgenmarmelade rezepte

---

© 1998-2021 Chefkoch GmbH