

Lammlachse mit Safrangemüse

4 Portionen

Zutaten:

- 200 g Reis
- 2 Stangen Bleichsellerie
- 2 Zucchini
- 200 g Aprikosen
- 400 g Möhren
- 4 Lammlachse
- 1 TL gehackter Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Zucker
- 300 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- SOSO-Kräutersalz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL gehackter Koriander



Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung garen.
2. Sellerie würfeln, Aprikosen vierteln, Zucchini und Möhren in Scheiben schneiden. Lammlachse mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lammlachse ca. 5 Minuten rundum anbraten, herausnehmen und im Backofen bei 80 Grad warm stellen.
3. Selleriewürfel, Zucchini- und Möhrenscheiben im Bratfett ca. 5 Minuten darin anbraten. Aprikosenviertel dazugeben und kurz mitbraten. Mit Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Brühe angießen, Safran, Lorbeerblatt und Koriander zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Safrangemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammlachse mit Safrangemüse, Reis und nach Wunsch mit Petersilie garniert servieren.