Artikel vom 16.08.2023 · Ausgedruckt am 27.11.2026, 08:29 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/karibischer-lachs-mit-mangosalsa

# Karibischer Lachs mit Mangosalsa



Foto: Kathrin Fries

**Zutaten für 2 Portionen:**
200 g Reis,
2 kl. Dosen weiße Bohnen,
2 Lachsfilets,
etwas Salz und Pfeffer,
1 Zwiebel,
2 Mangos,
½ Bund Petersilie,
Saft und Abrieb von einer Bio-Limette.
Gewürzmischung:
1 TL Kreuzkümmel,
½ TL Curry,
¼ TL Cayennepfeffer,
½ TL Zimt,
¼ TL Salz.

**Zubereitung:** Reis gar kochen. Bohnen abtropfen lassen und in einer heißen Pfanne mit Deckel aufpoppen lassen. Die Gewürze mit einem Mörser zerstoßen. Bohnen aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs abwaschen und Gewürzmischung

darauf streuen. Zwiebel und Petersilie putzen beziehungsweise waschen und fein hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in sehr kleine Stück schneiden. Mango, Zwiebel, Petersilie und Limettenabrieb in einer Schüssel mischen. Salsa mit Limettensaft und Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz bevor der Reis gar ist, die Lachsfilets glasig braten. Die Bohnen unter den Reis heben und zusammen mit dem Lachs und der Salsa servieren.