Reisbowl mit Gemüse und Lachs

Zutaten	(für 2 Personen)
100 g	Vollkornreis
200 g	Lachsfilet
1	Karotte
1	kleine Zucchini
50 g	frischer Spinat
100 g	Brokkoli
1 EL	Leinsamen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Kreuzkümmel
1 TL	Kurkuma
	Salz & Pfeffer
1 Handvoll	frische Kräuter, z. B. Petersilie, Dill und Basilikum

Zubereitung:

1. 200 ml Wasser zum Reis geben und in einem Topf zum Kochen bringen. Dann bei niedriger Hitze ganz leicht köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen wurde. Gegen Ende regelmäßig umrühren, damit der Reis nicht anbrennt. Den Reis leicht salzen und beiseitestellen.
2. Das Gemüse waschen. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden, die Karotte in feine Streifen schneiden und den Brokkoli in Röschen zerlegen.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und das Gemüse für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis es weich, aber noch etwas bissfest ist.
4. In einer separaten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und den Lachs bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis er gar ist.
5. Den Lachs mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zerteilen.
6. Den Reis mit dem Gemüse und dem Lachs in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und dem Kreuzkümmel würzen. Mit den Leinsamen bestreuen und dem Zitronensaft beträufeln. Zum Schluss auf 2 Portionen aufteilen und mit den frischen Kräutern garnieren.

Guten Appetit!