



Teriyaki-Lachs mit Sesam

auf buntem Glasnudel-Gemüse



ca. 20min



2 Personen

Eines unserer schnellsten Gerichte, das beim Geschmack aber keinerlei Einbußen macht. Auf dem farnefrohen Glasnudel-Gemüse mit Paprika, Zwiebeln und Pak Choi servierst du zarten frischen Lachs, der nur kurz in der Pfanne gebraten und mit einer leckeren Teriyaki-Ingwer-Sauce verfeinert wird. Zum Servieren bestreust du noch alles mit geröstetem Sesam, schon kann es losgehen. Yum!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 rote Zwiebel
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung frischer Lachs ⁴
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 693.0kcal, Fett 32.9g, Eiweiß 31.1g, Kohlenhydrate 65.3g



1. Sauce anrühren

In einem Wasserkocher 1L Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken und mit der **Teriyakisauce**, 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.



4. Lachs braten

Den **Lachs** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. von der Oberseite braten. Den **Lachs** wenden, 1-2EL der **Sauce** über den **Fisch** träufeln, die Hitze reduzieren und den **Fisch** 2-3Min. gar ziehen lassen, bis er in der Mitte durch ist.



2. Gemüse schneiden

Den **Pak Choi** am Ende abschneiden und die **grünen Blätter** und den **weißen Strunk** getrennt in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden.



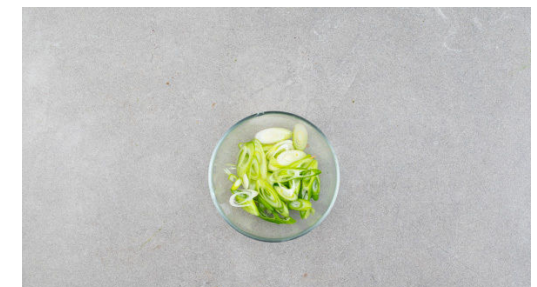
5. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder in einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **1/2 der restlichen Sauce** hinzugeben und alles ca. 1Min. braten. Dann die **grünen Pak-Choi-Streifen** und die **Nudeln** dazugeben und 1Min. bei niedriger Hitze mitbraten.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit dem kochenden Wasser übergießen, 1 Prise Salz untermischen und die **Nudeln** ca. 5Min. im Wasser ziehen lassen. In ein Sieb abgießen. Den **Sesam** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. rösten. **Vorsicht**, er kann schnell zu dunkel werden. Den **Sesam** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Das **Gemüse** mit der **restlichen Sauce nach Geschmack** würzen und mit dem **Lachs** anrichten. Mit dem **Sesam** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.