



Lachs mit Ahornsirupglasur

dazu Pak Choi und Karotten-Sushireis



ca. 25min



2 Personen

Äußerst appetitlich, der Anblick des gülden glänzenden Lachsfilets: Seinen schönen Schimmer erhält der edle Fisch durch ein Bad in süßlich aromatischem Ahornsirup. Nun thront er auf einem grünen Hügel aus kurz angebratenem Pak Choi, der verführerisch nach Sojasauce und Sesamöl duftet. Serviert wird die elegante Erscheinung auf lecker-klebrigem Sushireis mit Möhrchenstreifen. Eine Wonne!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Sushireis
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 20ml Fischsauce ⁴
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 1 Pak Choi
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße, beschichtete Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 929kcal, Fett 43.5g, Kohlenhydrate 97.8g, Eiweiß 36.4g



1. Karotten vorgaren

400ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **1/2 des Knoblauchs** mit den **Karottenraspeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. vorgaren.



4. Pak Choi schneiden

Inzwischen den **grünen Teil des Pak Choi** in grobe Streifen, den **weißen Teil** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, dabei den Strunk entfernen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Das kochende Wasser in den Topf zu den **Karotten** gießen, den **Reis** mit 1/2TL Salz hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Fisch braten

Den **Ahornsirup** und die **1/2 der Fischsauce** mit 1/2TL hellem Essig verrühren. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit der Hautseite nach unten in einer mittelgroßen, beschichteten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 7-9Min. braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und ca. 2Min. weitergaren.



5. Fisch glasieren

Den **Fisch** auf einen Teller legen und das Bratfett aus der Pfanne entfernen. Die **Ahornsirup-Sauce** in die Pfanne gießen und den **Fisch** mit der Hautseite nach oben hineinlegen. Ca. 2Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** sirupartig eingedickt ist. Den **Fisch** aus der Pfanne nehmen und mit der **Sauce** übergießen. Die Pfanne auswischen.



6. Pak Choi braten

Den **Pak Choi** und den **restlichen Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-4Min. scharf anbraten. Die **1/2 der Sojasauce oder mehr nach Geschmack** hinzugeben und ca. 30Sek. erwärmen, dann das **Sesamöl** untermengen. Den **Karotten-Reis** mit dem **Pak Choi** auf Teller verteilen, den **Lachs** darauf anrichten und servieren.