



Superfix: Teriyaki-Lachs mit Sesam

auf buntem Glasnudel-Gemüse



ca. 20min



3-4 Personen

Eines unserer schnellsten Gerichte, das beim Geschmack aber keinerlei Einbußen macht. Auf dem farbenfrohen Glasnudel-Gemüse mit Paprika, Spitzkohl, Sprossen und Lauch servierst du zarten 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

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 800g chinesischer Gemüsemix
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Wasserkocher
- 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 797kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 72.7g, Eiweiß 29.3g



1. Ingwer & Knoblauch reiben

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder würfeln.



2. Würzsauce anrühren

Die **Teriyakisauce** mit dem **Ingwer**, dem **Knoblauch**, 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



4. Fisch braten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, damit die Haut schön kross wird. Den **Fisch** wenden, mit **2-3EL Würzsauce** beträufeln, die Hitze reduzieren und in 2-3Min. gar ziehen lassen.



5. Nudelpfanne zubereiten

Den **Gemüsemix** in einer zweiten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. **Tipp:** Wer das **Gemüse** nicht ganz so knackig mag, gart es einfach etwas länger. Die **restliche Würzsauce** und die **Nudeln** zum **Gemüse** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und ca. 1Min. durchwärmen.



6. Anrichten und servieren

Das **Glasnudel-Gemüse** auf Teller verteilen, den **Fisch** darauf anrichten und mit dem **Sesam** garniert servieren.