



Teriyaki-Lachs mit Sesam

auf buntem Glasnudel-Gemüse



20-30min



2 Personen

Eines unserer schnellsten Gerichte, das beim Geschmack aber keinerlei Einbußen macht. Auf dem farbenfrohen 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!

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

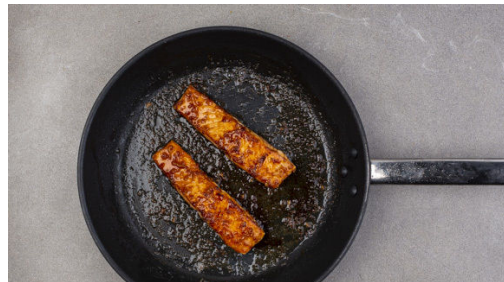
- große Pfanne oder Wok
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- Sieb

Energie 691kcal, Fett 32.8g,
Kohlenhydrate 65.9g, Eiweiß 30.3g



1. Würzsauce anrühren

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



4. Lachs braten

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



2. Gemüse schneiden

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



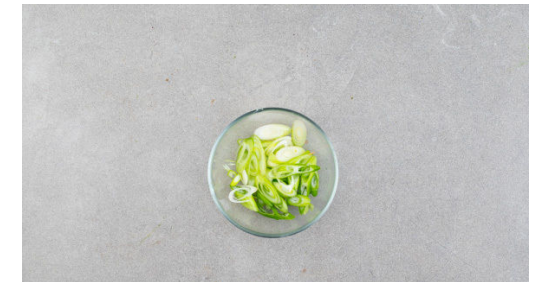
5. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **1/2 der restlichen Würzsauc** 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 unterrühren und die **Nudeln** ca. 5Min. im Wasser ziehen lassen. In ein Sieb abgießen. Den **Sesam** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **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 Würzsauce nach Geschmack** verfeinern und mit dem **Lachs** anrichten. Mit dem **Sesam** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.