



Schneller Teriyaki-Lachs mit Sushireis

und Radicchio-Limetten-Salat



20-30min



2 Personen

Leckere Teriyakisauce würzt hier mit Knoblauch, Ingwer und Sojasauce das saftige Lachsfilet. Dazu gibt es mit Reisessig und geröstetem Sesamöl verfeinerten Sushireis und einen knackigen Salat aus frischer Gurke und Radicchio mit Limette. Asiatische Leichtigkeit de luxe!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Minigurke
- 1 Radicchio
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung frischer Lachs 4
- 1 Päckchen Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Reisessig
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 667kcal, Fett 26.2g, Kohlenhydrate 69.2g, Eiweiß 35.9g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Reis** in ausreichend warmem Wasser ca. 10Min. einweichen, dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. In einem mittelgroßen Topf mit 300ml Wasser aufkochen und abgedeckt 3Min. kochen lassen. Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und den **Reis** 10-12Min. sanft köcheln lassen.



4. Reis verfeinern

Den **Reisessig** mit dem **Sesamöl**, 1TL Zucker und 1/2-1TL Salz verrühren, dann den **restlichen Ingwer** und den **restlichen Knoblauch** unterrühren. Ca. die **1/2 der Würzsauce** unter den **Reis** mengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** in hauchdünne Scheiben schneiden, Den **Radicchio** vom Strunk befreien und in möglichst dünne Streifen schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und jeweils fein reiben.



3. Fisch garen

Den **Fisch** trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen, dann längs halbieren und in eine Auflaufform legen. Die **Teriyakisauce** mit **1-2EL Sojasauce**, der **1/2 des Ingwers** und der **1/2 des Knoblauchs** verrühren und über den **Fisch** geben. Den **Fisch** 10-12Min. im Ofen garen. Die Garzeit kann je nach Dicke der **Fischstücke** variieren.



5. Salat fertigstellen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Radicchio** nach Geschmack mit dem **Limettenabrieb** und **-saft**, 1EL Pflanzenöl sowie 1 Prise Salz und Zucker vermengen.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** auf Teller oder Schalen verteilen und mit den **Gurken** belegen. Den **Fisch** auf den **Gurken** anrichten und nach Belieben mit der **restlichen Würzsauce** beträufeln. Den **Radicchio** neben dem **Fisch** anrichten, mit der **Sauce** aus der Auflaufform beträufeln und servieren. Die restliche **Sojasauce** dazu reichen.