



## 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!

- 150g Sushireis
- 1 Minigurke
- 1 Radicchio
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung frischer Lachs <sup>4</sup>
- 1 Päckchen Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Reisessig
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

- 1 unbehandelte Limette

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backöfen und Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 667kcal, Fett 26.2g,  
Kohlenhydrate 69.2g, Eiweiß 35.9g



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.



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.



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.



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.



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.



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.