



## Schneller Teriyaki-Lachs mit Sushireis

und Radicchio-Limetten-Salat



20-30min



3-4 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

- 300g Sushireis
- 1 Gurke
- 1 Radicchio
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung frischer Lachs 4
- 1 Packung Teriyakisauce 1,6
- 2 Packungen Sojasauce 1,6
- 1 Packung Reisessig
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>11</sup>
- 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 632kcal, Fett 23.2g, Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 33.2g



**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 600ml 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**, 2TL Zucker und 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 **2-3EL 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**, 1-2EL 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.