



Glasierter Gochujang-Lachs mit Pak Choi

mit eingelegter Gurke auf Sushireis



ca. 30min



2 Personen

Grün, grün, grün sind alle meine Veggies! Nicht nur sehr hübsch anzusehen, sondern auch geschmacklich einfach traumhaft: nussig feiner Baby-Pak-Choi und säuerlich eingelegte Gurken schmiegen sich sanft aneinander und bieten einen erfrischenden Kontrast zur feurig-pikanten Chili-Glasur, in der sich saftiger Lachs wälzen durfte. Zum Schluss sorgen ein paar Lauchzwiebeln für den letzten grünen Farbtupfer. Klingt gut? Los geht's!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Baby-Pak-Choi
- 1 Pck. Sesam ³
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- 1½EL Weizenmehl ²
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 39.2g, Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 36.8g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen und dann mit ½TL hellem Essig vermengen.



4. Pak Choi garen

Den **Pak Choi** längs halbieren und mit der Schnittseite nach unten in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die Hitze erhöhen, den **Pak Choi** wenden und mit 1 weiteren Prise Salz würzen. 100ml Wasser angießen und den **Pak Choi** abgedeckt 1-2Min. garen, bis er weich ist. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Gurke einlegen

½TL Zucker und 1 Prise Salz in 2EL hellem Essig und 1EL Wasser auflösen. Die **Gurke** längs vierteln, in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Essig vermengen. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



5. Fisch braten

Die Pfanne auswischen. Den **Fisch** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dann wenden und weiterbraten, bis er rundum gebräunt ist. Die **Sauce** zugeben und den **Fisch** vorsichtig darin wenden. Den **Fisch** mit dem **Pak Choi** und den **Gurken** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.



3. Fisch & Sauce vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Rundum mit Salz und Zucker würzen und mit 1½EL Mehl bestäuben. 1 Knoblauchzehe schälen, sehr fein würfeln und mit der ½ **der Chilipaste**, der **Sojasauce**, 1½EL Honig und 1-2EL Wasser verrühren. Nach Geschmack mehr **Chilipaste** zugeben.



6. Da lacht der Lachs

Du hast Lust, dieses sensationelle Rezept noch mal zu kochen, bist aber eher auf dem Unschärfetripp? Dann probier's doch einfach mit einer anderen Sauce: Wie wär's zum Beispiel mit Teriyaki? Lachse sind zum Glück sehr flexibel - wir versprechen dir, ganz egal, wofür du dich entscheidest, es wird der Hammer!