



Glasierter Gochujang-Lachs mit Pak Choi

mit eingelegter Gurke auf Sushireis



ca. 35min



3-4 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

- 300g Sushireis
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 3 Baby-Pak-Choi
- 1 Pck. Sesam ³
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Honig
- 3EL Weizenmehl ²
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 817kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 83.4g, Eiweiß 35.2g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 1TL hellem Essig vermengen.



4. Pak Choi garen

Den **Pak Choi** längs halbieren und mit der Schnittseite nach unten in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und mit 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die Hitze erhöhen, den **Pak Choi** wenden und mit 1 weiteren Prise Salz würzen. 150ml 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

1TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz in 4EL hellem Essig und 2EL Wasser auflösen. Die **Gurke** längs vierteln, in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Essig vermengen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden.



5. Fisch braten

Die Pfanne auswischen. Den **Fisch** in der Pfanne mit 2EL 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 3EL Mehl bestäuben. 2 Knoblauchzehen schälen, sehr fein würfeln und mit der **Chilipaste**, der **Sojasauce**, 3EL Honig und 2-3EL Wasser verrühren.



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!