



Teriyaki-Lachs mit Sesam

auf buntem Glasnudel-Gemüse



20-30min



2 Personen

Eines unserer schnellsten Gerichte, das beim Geschmack aber keinerlei Einbußen macht. Auf dem farbenfrohen Glasnudel-Gemüse mit Paprika, Zwiebeln und Pak Choi servierst du zarten frischen Lachs, der nur kurz in der Pfanne gebraten und mit einer leckeren Teriyaki-Ingwer-Sauce verfeinert wird. Zum Servieren bestreust du noch alles mit geröstetem Sesam, schon kann es losgehen. Yum!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pak Choi
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung frischer Lachs ⁴
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- 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 691kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 65.9g, Eiweiß 30.3g



1. Würzsauce anrühren

In einem Wasserkocher 1L Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit der **Teriyakisauce**, 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



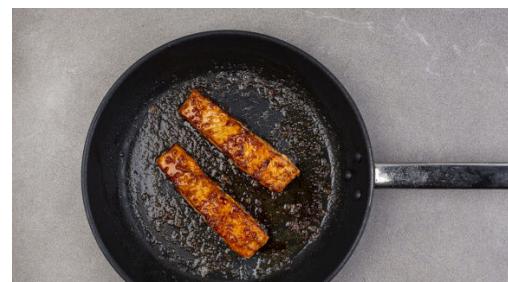
2. Gemüse schneiden

Den **Pak Choi** am Strunk dünn abschneiden. Die **grünen Blätter** und den **weißen Strunk** getrennt in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit dem kochenden Wasser übergießen, 1 Prise Salz untermischen und die **Nudeln** ca. 5Min. im Wasser ziehen lassen. In ein Sieb abgießen. Den **Sesam** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, er kann schnell zu dunkel werden. Den **Sesam** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



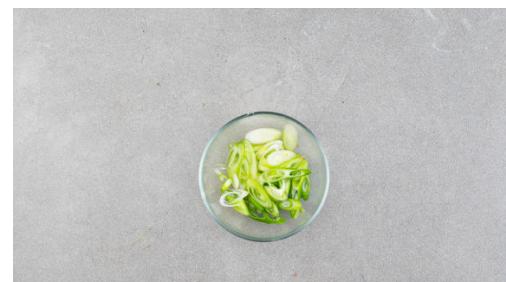
4. Lachs braten

Den **Lachs** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, ggf. halbieren und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. von der Oberseite braten. Den **Lachs** wenden und mit **1-2EL Würzsauce** beträufeln. Die Hitze reduzieren und den **Fisch** 2-3Min. ziehen lassen, bis er in der Mitte durch ist.



5. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **1/2 der restlichen Würzsauce** hinzugeben und alles ca. 1Min. braten. Dann die **grünen Pak-Choi-Streifen** und die **Nudeln** dazugeben und 1Min. bei niedriger Hitze mitbraten.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Das **Gemüse** mit der **restlichen Würzsauce nach Geschmack** verfeinern und mit dem **Lachs** anrichten. Mit dem **Sesam** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.