



Teriyaki-Lachs mit Brokkoli

und knusprigen Röstkartoffeln



30-40min



2 Portionen

Wir mögen Teriyakisauce sehr, denn sie bringt mit ihrem süßlich-würzigen Geschmack Asien in Nullkommanix auf den Teller. Zu unserem feinen Lachs ist sie eine wundervolle Ergänzung und auch der Brokkoli darf mal dran schnuppern. Als nahrhaft-leckere Begleitung gibt es (zugegebenermaßen nicht ganz so asiatische) Röstkartoffeln. Wenn das nicht die Dreifaltigkeit des guten Geschmacks ist!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 50ml Teriyakisauce ^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 39.4g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** würfeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Im Ofen in 20-25Min. goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.



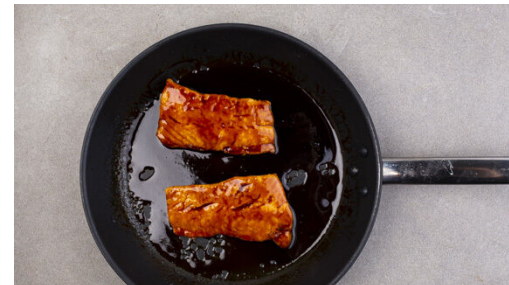
4. Lachs anbraten

Ggf. überschüssiges Mehl abschütteln und den **Lachs auf der Haut** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl oder Butter bei mittlerer Hitze ca. 4Min. kross anbraten, dann wenden und weitere ca. 2Min. braten. Der **Fisch** muss noch nicht vollständig durchgegart sein. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne nicht auswischen.



2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Lachs verfeinern

Die **Teriyakisauce** und 1EL hellen Essig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht eindicken lassen. Den **Lachs** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und die **Teriyaki-Essig-Sauce** darüberträufeln. Den **Lachs** in 1-2Min. fertig garen, **samt Sauce** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten. Die Pfanne nicht auswischen.



3. Lachs vorbereiten

Den **Fisch** kalt abspülen und trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Den **Fisch** von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Mehl wenden.



6. Brokkoli braten

Den **Brokkoli** und den **Knoblauch** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. unter Rühren anbraten. Mit 2-3EL Wasser ablöschen und abgedeckt in 3-4Min. bissfest garen. Den **Brokkoli** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Röstkartoffeln** zum **Teriyaki-Lachs** servieren.