

## Teriyaki-Lachs mit Brokkoli

und knusprigen Röstkartoffeln

30-40min 4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 große Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut<sup>1</sup>
- 100ml Teriyakisauce<sup>2,3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl<sup>2</sup>
- 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.

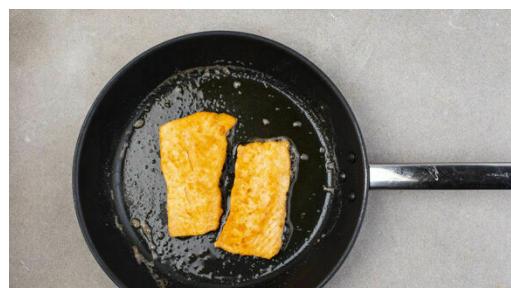
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 743kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 61.6g, Eiweiß 37.5g



### 1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** würfeln, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl vermengen und mit Salz würzen, ggf. ein zweites Blech verwenden. Im Ofen in 20-25Min. goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden und ggf. die Bleche tauschen.



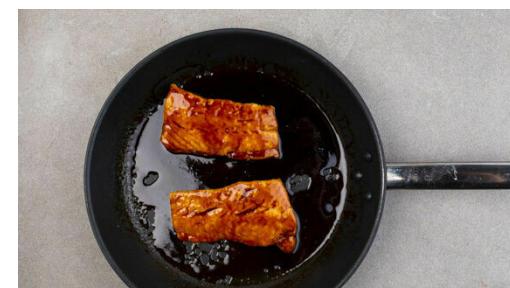
### 4. Lachs anbraten

Ggf. überschüssiges Mehl abschütteln und den **Lachs auf der Haut** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 2EL 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 4EL 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.