



## Teriyaki-Lachs mit Sesam

auf buntem Glasnudel-Gemüse



ca. 20min



3-4 Personen

Eines unserer schnellsten Gerichte, das beim Geschmack aber keinerlei Einbußen macht. Auf dem farbenfrohen Glasnudel-Gemüse mit Paprika, Spitzkohl, Sprossen und Lauch 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

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut <sup>4</sup>
- 2 Packungen chinesischer Gemüsemix

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 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 670kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 29.8g



#### 1. Würzsauce anrühren

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit der **Teriyakisauce**, 1-2EL Pflanzenöl, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren.



#### 2. Sesam anrösten

Den **Sesam** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, er kann schnell zu dunkel werden. Den **Sesam** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



#### 3. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit dem kochenden Wasser übergießen, 1 Prise Salz unterrühren und die **Nudeln** 2-3Min. im heißen Wasser ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.



#### 4. Lachs braten

Den **Lachs** trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, dabei nicht bewegen, damit die Haut schön kross ist. Den **Lachs** wenden und mit **2-3EL Würzsauce** beträufeln. Die Hitze reduzieren und den **Fisch** 2-3Min. gar ziehen lassen.



#### 5. Nudelpfanne zubereiten

Den **Gemüsemix** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. **Tipp:** Wer das **Gemüse** nicht ganz so knackig mag, gart es einfach etwas länger. Die **restliche Würzsauce** und die **Nudeln** zum **Gemüse** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und 1Min. durchwärmen.



#### 6. Anrichten und servieren

Den **Lachs** auf dem **Glasnudel-Gemüse** anrichten, mit dem **Sesam** garnieren und servieren.