



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 1,6
- 1 Päckchen Sesam¹¹
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut⁴
- 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.



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.



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.



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.



3. Nudeln garen

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



6. Anrichten und servieren

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