



Teriyaki-Lachs mit Sesam

auf buntem Glasnudel-Gemüse



ca. 20min



2 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

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Teriyakisauc^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam¹¹
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut⁴
- 1 Packung chinesischer Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Wasserkocher
- Sieb

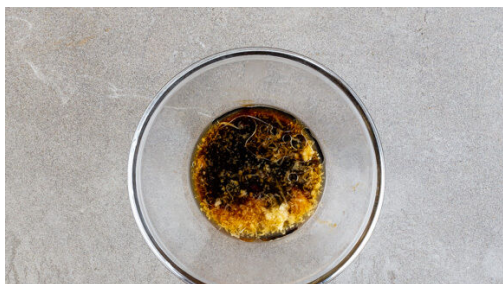
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

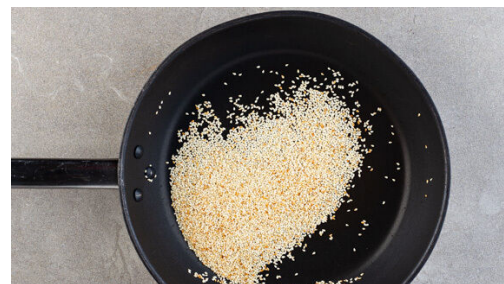
Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 30.4g



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 **Teriyakisauc**, 1EL Pflanzenöl, 1EL (hellem) Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren.



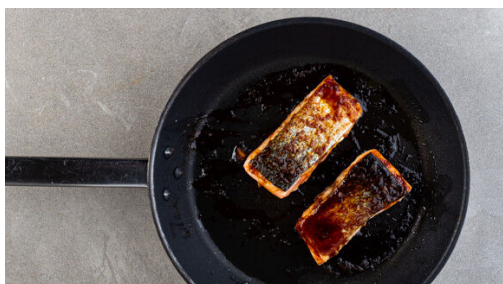
2. Sesam anrösten

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 1EL 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 **1-2EL Würzsauce** beträufeln. Die Hitze reduzieren und den **Fisch** 2-3Min. gar ziehen lassen.



5. Nudelpfanne zubereiten

Den **Gemüsemix** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL 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.