



Süßer Soja-Lachs

mit gebackenen Karotten und Jasminreis



ca. 25min



3 Portionen

Ein Hauch Japan auf dem Teller: Zarter Lachs in einer süß-herzhaften Sojaglasur mit Sesamöl, die feine Umami-Aromen entfaltet und das Fischfilet samtig umschmeichelt. Ofengebackene Karotten sorgen für leichte Röstaromen, während duftender Jasminreis das Ensemble vollendet. Ein harmonisches Gericht aus Eleganz und fernöstlicher Raffinesse. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 3 Karotten
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 1 MSC-Lachsfilet, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- brauner Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenpinsel
- Schneebesen
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 75.4g, Eiweiß 34.6g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fisch vorbereiten

Inzwischen den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Den **Fisch** mit **1½EL Glasur** bestreichen, die **übrige Glasur** zum Servieren aufbewahren. **Vorsicht:** Den Pinsel, der mit dem **Fisch** in Berührung gekommen ist, nicht in die zum Servieren **aufbewahrte Glasur** geben.



2. Glasur zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. In einem kleinen Topf 1TL Mehl, 1½EL braunen Zucker und 3EL Wasser mit der **Sojasauce**, dem **Sesamöl** und dem **Knoblauch** verrühren. Die **Glasur** bei mittlerer Hitze 1-2Min. köcheln lassen, bis sie dickflüssig ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.



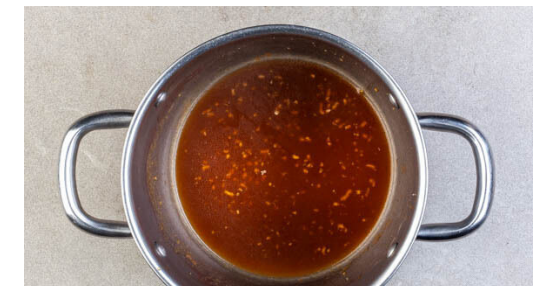
5. Fisch backen

Nach 8Min. das Blech aus dem Ofen nehmen, die **Karotten** wenden und auf eine Seite des Blechs schieben. Den **Fisch** mit der Hautseite nach unten auf die andere Seite des Blechs geben und im Ofen 8-9Min. backen, bis der **Fisch** gar und die **Glasur** klebrig ist. Die **Karotten** sollten weich sein und anfangen, appetitlich zu bräunen. Nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen.



3. Karotten backen

Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und längs vierteln, sodass ca. 1,5cm dicke Stifte entstehen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit ½EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 8Min. backen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **aufbewahrte Glasur** mit 2-3TL Wasser verdünnen, bis sie eine gießfähige Konsistenz hat. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern, dann mit dem **Fisch** und den **Karotten** in Schalen oder auf tiefen Tellern anrichten. Mit der **Glasur** beträufeln und servieren.