



Teriyaki-Lachs mit Brokkoli

und knusprigen Röstkartoffeln



30-40min



3 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
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 1 MSC-Lachsfilet, aufgetaut ¹
- 100ml Teriyakisauce ^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenwaage
- Messbecher

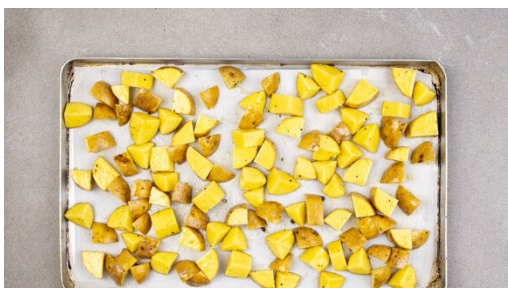
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 33.5g,
Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 35.7g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **750g Kartoffeln samt Schale** würfeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Im Ofen in 20-25Min. goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.



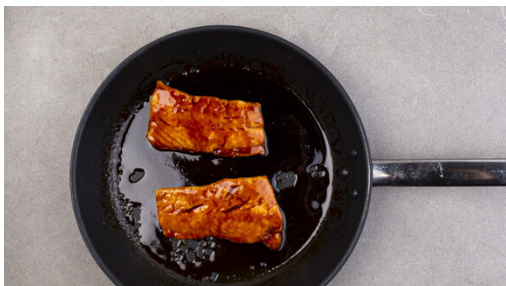
4. Lachs anbraten

Ggf. überschüssiges Mehl abschütteln und den **Lachs auf der Haut** in einer großen Pfanne mit 1½EL 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

75ml Teriyakisauce und 1½EL 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 3EL 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.