MARLEY SPOON



Teriyaki-Lachs mit Sesam

auf buntem Glasnudel-Gemüse

ca. 20min 4 Portionen

Eines unserer schnellsten Gerichte, das beim Geschmack aber keinerlei Einbußen macht. Auf dem farbenfrohen Glasnudel-Gemüse mit Paprika, Weißkohl, Sprossen und Lauch servierst du zarten 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
- 100ml Teriyakisauce [2,4]
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]
- 750g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Pck. Sesam [3]

Was du zu Hause benötigst

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 757kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 27.4g



1. Würzsauce anrühren

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Teriyakisauce** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3–5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1–2 Mal durchschneiden.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min. anbraten, damit die Haut schön kross wird. Den **Fisch** wenden, mit **2–3EL Würzsauce** beträufeln, die Hitze reduzieren und in 2–3Min. gar ziehen lassen.



5. Nudelpfanne zubereiten

Den **Gemüsemix** in einer zweiten 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 ca. 1Min. durchwärmen.



6. Anrichten und servieren

Das **Glasnudel-Gemüse** auf Teller verteilen, den **Fisch** darauf anrichten und mit dem **Sesam** garniert servieren.