MARLEY SPOON



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
- 2 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 3 MSC-Lachsfilets, 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.



2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



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.



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.



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.



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.