MARLEY SPOON



Lachsfilet mit Teriyakiglasur

dazu Brokkoli und Röstkartoffeln

30-40min 3 Portionen

Teriyakisauce 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 leckere Begleitung gibt es (nicht ganz so asiatische) Röstkartoffeln. Wenn das nicht die Dreifaltigkeit des guten Geschmacks ist! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

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.