MARLEY SPOON



Glasiertes Lachsfilet mit Sesam-Spinat

und Karotten-Sushireis

ca. 30min 3 Portionen

Unser saftiges Lachsfilet glänzt heute in einer japanischen Rolle und aalt sich in süßlicher Sojasauce, bevor es sich auf einem tiefgrünen Spinatbeet mit Sesam und Knoblauch bequem macht. Auch die feinen Karottenstreifen haben sich bestens auf das exquisite Stell-dich-ein vorbereitet: Ihr süß-säuerlicher Charme betört nicht nur den köstlich klebrigen Sushireis, sondern auch unsere verwöhnten Näschen. Sehr zu empfehlen!

Was du von uns bekommst

- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 300g Sushireis
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Sesam [2]
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [2]
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]
- 1 MSC-Lachsfilet, aufgetaut [1]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

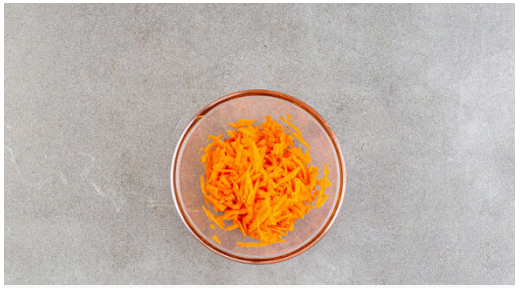
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten

Nährwertangaben pro Portion
Energie 688kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 34.7g



1. Karotte raspeln

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Spinat** zum Kochen bringen. In einem kleinen Topf 450ml Wasser für den **Reis** aufkochen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. 2EL Essig mit 1TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Karotten** untermengen.



2. Reis kochen

225g Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in die 450ml kochendes Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Spinat blanchieren

Den **Spinat** in den anderen Topf mit kochendem Wasser geben, umrühren und 30–45Sek. blanchieren, dann in ein Sieb abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Mit den Händen so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken, den **Spinat** anschließend grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



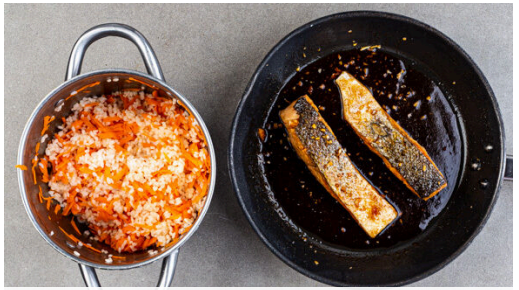
4. Spinat verfeinern

Den **Sesam** mit dem **Sesamöl**, der **½ des Knoblauchs**, der **½ der Sojasauce**, 1TL Zucker und 1TL Essig verrühren. Den **Spinat** mit dem **Sesamdressing** vermengen.



5. Lachs braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5–7Min. auf der Hautseite braten, bis die Haut knusprig ist. Inzwischen die **restliche Sojasauce**, den **restlichen Knoblauch**, 1EL Honig und ½TL Essig zu einer **Würzsauce** verrühren.



6. Lachs glasieren

Den **Fisch** wenden und weitere 3–5Min. braten. Die **Würzsauce** über den **Fisch** gießen und ca. 30Sek. einköcheln lassen. Die **eingelegten Karotten** unter den **Reis** mengen. Den **Fisch** auf Teller verteilen, mit der **eingedickten Würzsauce** beträufeln und mit dem **Spinat** und dem **Reis** servieren.