MARLEY SPOON



Glasiertes Lachsfilet mit Sesam-Spinat

und Karotten-Sushireis

ca. 30min 4 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

- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 300g Sushireis
- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Sesam [2]
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl [2]
- 50ml Tamari-Sojasauce [3]
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

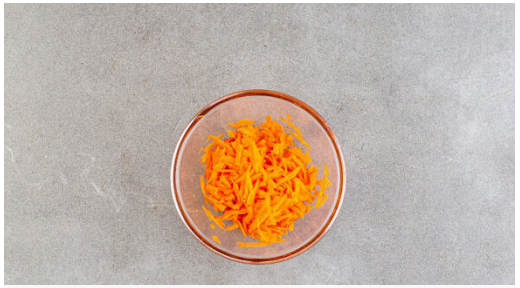
- großer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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 757kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 77.9g, Eiweiß 35.8g



1. Karotten raspeln

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Spinat** zum Kochen bringen. In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser für den **Reis** aufkochen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. 4EL Essig mit 2TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Karotten** untermengen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in die 600ml 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.



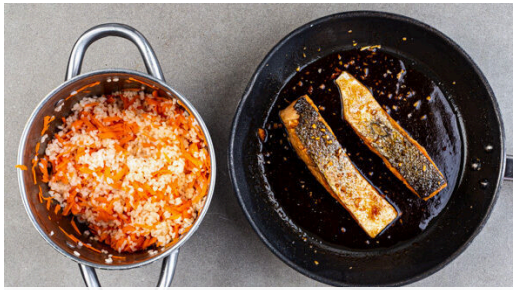
4. Spinat verfeinern

Den **Sesam** mit dem **Sesamöl**, der **½ des Knoblauchs**, der **½ der Sojasauce**, 2TL Zucker und 2TL 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 großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5–7Min. auf der Hautseite braten, bis die Haut knusprig ist. Inzwischen die **restliche Sojasauce**, den **restlichen Knoblauch**, 2EL Honig und 1TL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**