

Teriyaki-Lachs mit Brokkoli

und knusprigen Röstkartoffeln



30-40min



3-4 Personen

Wir mögen Teriyakisauce sehr, denn 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 nahrhaft-leckere Begleitung gibt es (zugegebenermaßen nicht ganz so asiatische) Röstkartoffeln. Wenn das nicht die Dreifaltigkeit des guten Geschmacks ist!

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 2 Packungen Teriyakisauce ^{1,6}

- 3-4EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 699kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 38.1g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** würfeln, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl vermengen und mit Salz würzen, ggf. ein zweites Blech verwenden. Im Ofen in 20-25Min. goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden und ggf. die Bleche tauschen.



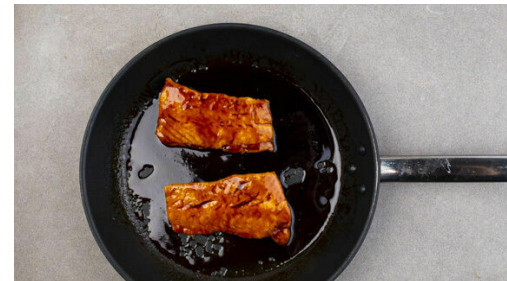
Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Den **Fisch** kalt abspülen und trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in 3-4 EL Mehl wenden.



Ggf. überschüssiges Mehl abschütteln und den **Lachs auf der Haut** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl oder Butter bei mittlerer Hitze ca. 4Min. kross anbraten, dann wenden und noch mal ca. 2Min. braten, er muss nicht vollständig durchgegart sein. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne nicht auswaschen.



Die **Teriyakisauce** und 2EL Essig (vorzugsweise Weißwein- oder Reisessig) 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 und **samt Sauce** aus der Pfanne nehmen, die Pfanne nicht auswaschen.



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.