



## Teriyaki-Lachs mit Sesam

auf buntem Glasnudel-Gemüse



ca. 20min



3-4 Personen

Eines unserer schnellsten Gerichte, das beim Geschmack aber keinerlei Einbußen macht. Auf dem farbenfrohen Glasnudel-Gemüse mit Paprika, Spitzkohl, Sprossen und Lauch servierst du zarten Lachs, der nur kurz in der Pfanne gebraten und mit einer leckeren Teriyaki-Ingwer-Sauce verfeinert wird. Zum Servieren bestreust du noch alles mit geröstetem Sesam, schon kann es losgehen. Yum!



### Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 75ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut <sup>4</sup>
- 800g chinesischer Gemüsemix

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Wasserkocher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

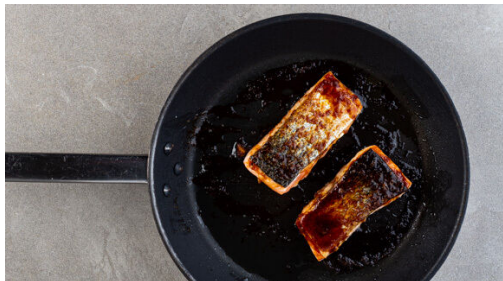
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 678kcal, Fett 31.7g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 28.9g



**1. Würzsauce anrühren**

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit der **Teriyakisauce**, 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



**4. Fisch braten**

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, damit die Haut schön kross ist. Den **Fisch** wenden, mit **2-3EL Würzsauce** beträufeln, die Hitze reduzieren und in 2-3Min. gar ziehen lassen.



**2. Sesam anrösten**

Den **Sesam** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, er kann schnell zu dunkel werden. Den **Sesam** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



**5. Nudelpfanne zubereiten**

Den **Gemüsemix** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. **Tipp:** Wer das **Gemüse** nicht ganz so knackig mag, gart es einfach etwas länger. Die **restliche Würzsauce** und die **Nudeln** zum **Gemüse** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und ca. 1Min. durchwärmen.



**3. Nudeln garen**

Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.



**6. Anrichten und servieren**

Den **Fisch** auf dem **Glasnudel-Gemüse** anrichten, mit dem **Sesam** garnieren und servieren.