



Teriyaki-Lachs mit Sesam

auf buntem Glasnudel-Gemüse



ca. 20min



2 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

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 400g 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 752kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 29.6g



1. Würzsauce anrühren

In einem Wasserkocher 1L Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit der **Teriyakisauce**, 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig sowie je 1 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 1EL Pflanzenöl auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, damit die Haut schön kross ist. Den **Fisch** wenden, mit **1-2EL 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 1EL 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.