



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!

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 800g chinesischer Gemüsemix

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- 2 große Pfannen
- Wasserkocher
- Sieb

Allergene

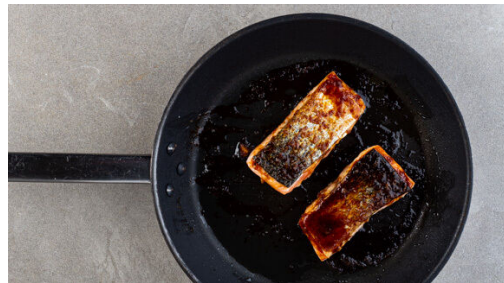
Nährwertangaben pro Portion

Energie 688kcal, Fett 31.7g,
Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 29.1g



1. Würzsauce anrühren

In einem Wasserkocher ausreichend 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 wird. 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 ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, der **Sesam** kann schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen 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 3–5 Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1–2 Mal durchschneiden.



6. Anrichten und servieren

Das **Glasnudel-Gemüse** auf Teller verteilen, den **Fisch** darauf anrichten und mit dem **Sesam** garniert servieren.