



3

Fish

Lachs Teriyaki mit Reis und süß-saurer Gurkensalat



Zubereitungszeit
35 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den süß-sauren Gurkensalat zubereiten, indem die Gurke in einer Schüssel mit dem Essig, dem Süßstoff und der Chili vermengt wird. Mindestens eine halbe Stunde marinieren. Sojasoße, Sesamöl, Essig, Honig, Knoblauchpulver, Ingwerpulver und Wasser gut miteinander vermengen. Den Lachs in eine eingefettete Auflaufform legen und die Soße darübergießen. Die Auflaufform mit Alufolie bedecken und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Nach 10 Minuten die Folie entfernen, noch einmal mit der Soße bestreichen und 5 Minuten weiterbacken. Den Vollkornreis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Die Zuckerschoten ca. 5 Minuten gar dämpfen. Reis und Zuckerschoten abgießen und mit dem Feldsalat und der roten Chili vermengen. Den Lachs darauflegen und mit Sesamsamen abschließen. Den Gurkensalat aus der Marinade nehmen und zum Reis servieren.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Lachsfilet
- ☐ 40 g Vollkornreis (ungekocht)
- ☐ Große Handvoll Feldsalat
- ☐ 100 g Zuckerschoten
- ☐ ¼ rote Chili, sehr fein gehackt
- ☐ 1 EL Sesamsamen, geröstet
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Sojasoße
- ☐ ½ TL Sesamöl
- ☐ 1 TL Essig
- ☐ 1 TL Wasser
- ☐ 1 TL Honig
- ☐ Prise Knoblauchpulver
- ☐ Prise Ingwerpulver

Nährwerte pro Person

Energie	673 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Fett	36 g
Eiweiß	40 g