



[Previous](#) [Next](#)

[Print as PDF](#)

Difficulty

Einfach

Duration

20 min

Serving

2 Portionen

Teriyaki Lachs

Genieße die perfekte Kombination von saftigem Lachs und knusprigem Gemüse, mariniert mit einer köstlichen Teriyaki-Sauce. Perfekt für eine schnelle und dennoch beeindruckende Mahlzeit!

Ingredients

- 250 g frischer Lachs (Mittelstück)
- 1 EL Sesamkörner
- 150 g Paprikaschote(n)
- 150 g Baby Pak Choi
- 75 g Frühlingszwiebel
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Teriyaki Style
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Copy ingredients

Preparation

1. Sesamkörner rösten

2min

Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. Zutaten zuschneiden

10min

Das Lachs-Filet auftauen lassen und in Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Baby Pak Choi putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.

3. Zutaten anbraten und vermengen

8min

In einer Pfanne Öl heiß werden lassen. Das Gemüse darin ca. 3 Min. braten. Die Lachswürfel dazugeben, alles vermengen und bei mittlerer Hitze für weitere 3 Min. braten. Die Würzpaste hinzufügen und kurz mitbraten. Vorsichtig in der Marinade wenden, damit die Lachswürfel nicht zerfallen. Mit Sesamkörnern bestreuen & servieren!

Tips

Die passende Beilage

Als Beilage eignet sich z.B. Jasminreis.

Nutritional information

Energie	410.2 kcal
Fett	20.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.9 g
Kohlenhydrate	16.1 g
davon Zucker	12.6 g
Ballaststoffe	4.5 g
Eiweiß	28.8 g
Salz	696.8 mg

Alle Angaben pro Portion