



Einfach
20 min
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!

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

Schritte

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!

Tipps

Die passende Beilage

Als Beilage eignet sich z.B. Jasminreis.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	16.1 g
Energie	410.2 kcal
Fett	20.5 g
Ballaststoff	4.5 g
Protein	28.8 g
Gesättigte Fette	4.9 g
Natrium	696.8 mg
Zucker	12.6 g

Alle Angaben pro Portion