Previous Next
Als PDF drucken

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!

Zutaten

- 250 g Lachsfilet
- 1 EL Sesamkörner
- 150 g Paprikaschoten (rot u. gelb)
- 150 g Baby Pak Choi
- 75 g Frühlingszwiebel
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Teriyaki Style
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Zutaten kopieren

Zubereitung

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

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

Alle Angaben pro Portion