

Teriyaki-Lachs mit Brokkoli



Zutaten:

- 200 g Wildlachsfilet
- 100 g Teriyaki Sauce
- 1 großer Kopf Brokkoli oder 400 g TK-Brokkoli
- 100 g parboiled Reis
- 4 EL Ketchup
- 10 g Sesam
- 10 g Mandeln



Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver



2 Portionen



35 Minuten

Zubereitung:

1. Lachs in Teriyaki Sauce einlegen und ziehen lassen.
2. Reis waschen und nach Packungsanleitung kochen.
3. Brokkoli in Röschen schneiden und im Dampfaufsatz über dem Reis dämpfen oder in wenig Wasser kochen.
4. Lachs mit Ketchup einreiben, mit Sesam bestreuen und bei 200°C Umluft im Ofen für ca. 10-15 Minuten backen.
5. Den Broccoli mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver würzen und mit Mandelblättern bestreuen.

Tipps:

Wildlachs hat etwas weniger Fett und mehr Protein. Außerdem ist er weniger rosa und meistens günstiger.

Je länger der Lachs mariniert, desto intensiver das Aroma. Am besten am Vorabend oder morgens vor der Arbeit einlegen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Teriyaki-Lachs mit Brokkoli



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	535,1 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	18,3 g 4 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	55 g 11,4 g
Protein	36,9 g
Ballaststoffe	8,4 g

