# Crostini mit Teriyaki-Lachs

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Lachsfilet, tiefgefroren | 250 g |
| Sojasauce | 6 EL |
| Zuckerrübensirup | 3 EL |
| Koriander, frisch | 5 g |
| Bio Limetten | 0.5 St. |
| Avocado | 2 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Ciabatta-Brot | 1 St. |
| Öl | 3 EL |
| Sesam, weiß | 1 EL |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Lachs waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel für die Teriyaki-Sauce Sojasauce und Zuckerrübensirup verrühren. Lachs in die Schüssel geben und mit der Teriyaki-Sauce marinieren.

2. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen. In einer Schüssel Avocado mit 1 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und grob zerdrücken.

3. Ciabatta leicht schräg in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Ciabatta darin ca. 2 Min rösten. Auf einem Teller beiseitestellen.

4. Lachs aus der Marinade nehmen, Marinade dabei auffangen. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Teriyaki-Lachs von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Pfanne vom Herd ziehen, mit 2 EL Marinade beträufeln und mit Sesam bestreuen. Lachs auf einen Teller geben und mit einer Gabel grob zerzupfen.

5. Geröstetes Ciabatta mit Avocado bestreichen, Teriyaki-Lachs darauf verteilen. Crostini mit etwas Marinade beträufelt und Koriander servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 444 kcal |
| Kohlenhydrate | 27 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 31 g |