Marinierter Lachs mit Teriyakisoße zu Gemüse aus dem Wok und Jasmin-Reis

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Knoblauchzehen	2 St.
Zitronen	1 St.
Sojasauce	8 EL
Öl	6 EL
Paprika, gelb	1 St.
Karotten	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Brokkoli	1 St.
Jasminreis	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Aufgetauten Lachs abwaschen und trocken tupfen. Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze, noch besser ist zusätzliche Grillfunktion) vorheizen. Knoblauch schälen, sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer mittleren Schüssel Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Sojasauce und 3 EL Öl verrühren. Lachsfilets in die Marinade geben und zum Durchziehen beiseitestellen.

2. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen. Karotte waschen, schälen und Enden entfernen. Beides in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen.

3. Inzwischen in einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen und anschließend ca. 12 Min. gar köcheln. Hin und wieder umrühren.

4. Derweil Lachs aus der Marinade entnehmen (Marinade aufbewahren) und auf einem Backblech im oberen Drittel des Ofens direkt unter dem Grill von jeder Seite ca. 4 Min. goldbraun garen.

5. In einer Pfanne oder Wok 3 EL Öl (idealerweise Sesamöl) auf hoher Stufe erhitzen und zunächst Karotten darin ca. 2 Min. anbraten. Dann Paprika zugeben und ca. 3 Min.

mitbraten. Zuletzt Brokkoli und Frühlingszwiebeln hinzufügen und auf mittlerer Stufe ca. 4 Min. mitgaren. Mit restlicher Marinade ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Lachs aus dem Ofen nehmen. Reis mit einer Gabel etwas auflockern und mit Salz würzen. Reis, Wok-Gemüse und Lachs Teriyaki auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Den Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Wenn's doch mal schneller gehen muss, kannst du den eingeschweißten Lachs in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser bedecken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	819 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	35 g