



# Sesam-Lachs mit Wokgemüse und Reis

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Sojasauce	5 EL
Honig	2 TL
Pak Choi	4 St.
Karotten	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Jasminreis	300 g
Salz	
Sesam, weiß	4 EL
Öl	3 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel Sojasauce mit Knoblauch, Ingwer und Honig vermengen. Lachs waschen, trocken tupfen und in der Schüssel marinieren.
2. Pak Choi waschen, Strunk abschneiden und in Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Bei mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen.
4. Lachs aus der Marinade nehmen, Marinade dabei nicht wegschütten. Sesam auf einem Teller verteilen und Lachs darin wenden. In einer Pfanne oder Wok Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lachs beidseitig ca. 4 Min. anbraten. Lachs aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.
5. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und im Bratensatz Pak Choi und Karotten ca. 4 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben, mit übriger Marinade ablöschen, Lachs auf das Gemüse legen und zugedeckt ca. 3 Min. zu Ende garen.
6. Sesam-Lachs mit Wokgemüse und Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 768 kcal

---

Kohlenhydrate 82 g

---

Eiweiß 43 g

---

Ballaststoffe 9 g

---

Fette 31 g

---