



## Superfix: Teriyaki-Lachs mit Sesam

auf buntem Glasnudel-Gemüse



ca. 20min



2 personen

Eines unserer schnellsten Gerichte, das beim Geschmack aber keinerlei Einbußen macht. Auf dem farnefrohen Glasnudel-Gemüse mit Paprika, Spitzkohl, Sprossen und Lauch servierst du zarten Lachs, der nur kurz in der Pfanne gebraten und mit einer leckeren Teriyaki-Ingwer-Sauce verfeinert wird. Zum Servieren bestreust du noch alles mit geröstetem Sesam, schon kann es losgehen. Yum!

## Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50ml teriyakisaus <sup>1,6</sup>
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid <sup>4</sup>
- 400g Chinese roerbakgroenten
- 1 zakje geroosterde sesam <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml plantaardige olie
- 15ml azijn

## Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- waterkoker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 817kcal, vet 45.8g, koolhydraten 73.7g, eiwit 30.0g



### 1. Ingwer & Knoblauch reiben

In een Waterkoker ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder würfeln.



### 2. Würzsauce anrühren

Die **Teriyakisauce** mit dem **Ingwer**, dem **Knoblauch**, 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



### 3. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



### 4. Fisch braten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, damit die Haut schön kross wird. Den **Fisch** wenden, mit **1-2EL Würzsauce** beträufeln, die Hitze reduzieren und in 2-3Min. gar ziehen lassen.



### 5. Nudelpfanne zubereiten

Den **Gemüsemix** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. **Tipp:** Wer das **Gemüse** nicht ganz so knackig mag, gart es einfach etwas länger. Die **restliche Würzsauce** und die **Nudeln** zum **Gemüse** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und ca. 1Min. durchwärmen.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Glasnudel-Gemüse** auf Teller verteilen, den **Fisch** darauf anrichten und mit dem **Sesam** garniert servieren.