Rezept

Lachs auf Sprossen-Spinat

Ein Rezept von Lachs auf Sprossen-Spinat, am 29.04.2024

Zutaten

- **4** Lachsfilets ohne Haut (à ca. 160 g)
- **5-6 EL** Teriyakisauce (Asienregal; ersatzweise Sojasauce)
- **1** Knoblauchzehe
- **750 g** TK-Blattspinat
- **100 g** Mungobohnen-Sprossen
- **2 EL** Limettensaft
- Pfeffer
- **1** Zwiebel
- **2 EL** Erdnussöl
- **2 EL** Sesam
- **2 TL** dunkles Sesamöl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 25 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Limettensaft und 2 EL Teriyakisauce beträufeln und pfeffern. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Gefrorenen Spinat dazugeben, 125 ml Wasser angießen. Den Spinat zugedeckt bei mittlerer Hitze 7 Min. dünsten, dabei zwischendurch umrühren.

2. Inzwischen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen. Übriges Erdnussöl in der Pfanne erhitzen, Lachs darin von jeder Seite 3-4 Min. braten.

3. Die Sprossen abbrausen, gut abtropfen lassen und unter den Spinat heben. Spinat mit 3-4 EL Teriyakisauce, Sesamöl und Pfeffer abschmecken. Lachs auf dem Spinat anrichten und mit Sesam bestreut servieren.