Rezept

Terriyaki-Lachs mit Sesam-Zuckerschoten

Ein Rezept von Terriyaki-Lachs mit Sesam-Zuckerschoten, am 27.04.2024

Zutaten

2 TL	Honig
1 EL	Zitronensaft
2	Lachsfilets (à 200 g)
	Salz
1 TL	Rapsöl
	schwarzer Pfeffer
3 EL	Olivenöl
4 EL	Sojasauce
200 g	Zuckerschoten
1 EL	Reisessig
1 EL	Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 681 kcal

Zubereitung

1. Für die Marinade in einem tiefen Teller Honig, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und 3 EL Sojasauce verrühren. Die Filets darin wenden und 10 Min. ziehen lassen.

2. Für das Gemüse die Zuckerschoten in einem Topf mit kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Auf ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen. In einer Schüssel Reisessig, Rapsöl, das restliche Olivenöl und Sojasauce mischen und die Schoten darunterheben. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und heiß unter die Schoten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Ein Backblech im Ofen bei 220° (Umluft nicht empfehlenswert) 5 Min. erhitzen. Den Fisch daraufsetzen. 10 Min. (2. Schiene von unten) garen. Den Fisch herausnehmen und mit den Zuckerschoten servieren.