

Rezept

Sesam-Lachs auf Gemüse-Haferflocken-Wok

Ein Rezept von Sesam-Lachs auf Gemüse-Haferflocken-Wok, am 26.05.2026

Zutaten

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 2 Lachsfilets (à ca. 125 g) | 1 EL Zitronensaft |
| 1 TL geröstetes Sesamöl | Salz |
| Pfeffer | 10 g heller und dunkler Sesam |
| 300 g Blumenkohl | 80 g Shiitake (Pilze) |
| 100 g Möhren | 100 g Zuckerschoten |
| 2 Frühlingszwiebeln | 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) |
| 1 Knoblauchzehe | 1 rote Chilischote |
| 3 EL Raps- oder Erdnussöl | 100 g kernige Haferflocken |
| 150 g Gemüsebrühe | 2 EL Sojasauce |
| 1 EL Obstessig | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal, 40 g F, 40 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Lachs mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Sesamöl einpinseln, salzen und pfeffern. Sesamsorten mischen, den Fisch darin wälzen und in eine eckige ofenfeste Form setzen. Im Ofen (Mitte) etwa 20 Min. garen.
2. Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Pilze bei Bedarf mit einem Tuch abreiben, Stiele entfernen und Pilzkappen halbieren. Möhre putzen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Zuckerschoten verlesen, waschen und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Hellgrüne in feine Ringe schneiden, das Weiße würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln. Chili waschen, putzen und samt Kernen in feine Ringe schneiden.
3. Im Wok 2 EL Öl erhitzen, Blumenkohl darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 5 Min. unter Rühren braten, Haferflocken ca. 3 Min. mitbraten. Flocken-Mix herausnehmen und warmhalten.
4. Übriges Öl erhitzen, Möhren und Pilze unter Rühren etwa 3 Min. braten. Chili, Ingwer, Knoblauch, gewürfelte Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten weitere 2 Min. mitbraten. Brühe, Sojasauce und Essig verrühren.
5. Blumenkohl-Flocken unter das Gemüse heben. Würz-Brühe zugießen und aufkochen. Gemüse und Sesam-Lachs auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.