

TERIYAKI LACHS BOWL

Vorbereitungszeit 20 Min. | Kochzeit 10 Min. | 2
Personen



Teriyaki Lachs Bowl mit Reis und gesundem, leckeren Gemüse. Eine solche Bowl lässt sich super einfach vorbereiten und schmeckt natürlich hervorragend. Bei den Beilagen sind hier keine Grenzen gesetzt. Die Teriyaki-Sauce machen wir natürlich selbst. Sie lässt sich auch wunderbar in größeren Mengen vorkochen und im Kühlschrank lagern. So hat man immer einen Vorrat, wenn einen der Hunger überkommt.

Schritt 1

Sojasauce, Sake, Mirin, Ingwerscheiben, Zitronengras und Knoblauchzehe in einen Topf geben. Kochen, bis die Sauce etwas dickflüssig ist (5-10 Minuten).

Schritt 2

Abrieb einer halben Limette plus ein Stück Ingwer in einen Mörser reiben. Korianderstiele kleinschneiden und dazugeben. Salz dazugeben und mörsern. Sesamöl, Honig und Olivenöl hinzugeben und gut vermischen.

Schritt 3

Lachsfilets ohne zu würzen in einer heißen Pfanne mit etwas Pflanzenöl von beiden Seiten langsam anbraten. Pro Seite etwa 1,5-2 Minuten, je nach Dicke der Filets. Erst am Ende der Garzeit den Lachs großzügig mit der Teriyaki-Sauce einpinseln. Aufpassen in der Pfanne, dass die Sauce nicht anbrennt, durch den Zuckergehalt.

Schritt 4

Gekochten, abgekühlten Reis oder auch Quinoa und Gemüse in einer Schale anrichten, mit Dressing marinieren und den Lachs darauflegen. Nochmals Teriyaki-Sauce darüber geben, und mit Frühlingslauch, Sesam und Koriander garnieren.

Guten Appetit!

Dieses [chinesische Wokgericht](#) könnte dir auch gefallen!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

[Meine Pfannen und Töpfe*](#)

Teriyaki Lachs Bowl

Rezept für 2 Personen:

- 2 Lachsfilets aus Norwegen (a´ ca. 150 g)
- 100 ml helle Sojasauce
- 100 ml Sake
- 100 ml Mirin
- 2 Scheiben Ingwer
- 1 Stück angedrücktes Zitronengras
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Limettenabrieb plus Saft einer Limette
- Etwas Ingwer gerieben
- Salz
- 1-2 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Honig
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Avocado, ½ Gurke, 1 Handvoll Brokkoli (1-2 Minuten blanchieren), gekochter Reis
- 1 Frühlingszwiebel, etwas gerösteter Sesam, frischer Koriander

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.5 / 5. Anzahl der Bewertungen 34

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)