

Lachs Teriyaki

Hauptspeise

Asiatisch

Fischgerichte

Frühling

Kalorienarm

Schnelle Küche

Sommer



Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ○ ○ ○

Für die Teriyaki-Sauce Balsamicoessig, MAGGI Würze und Honig in einen Topf geben, aufkochen lassen und auf die Hälfte einreduzieren. Dieser Sirup ist in einem gut verschließbaren Gefäß und kühl gelagert auch längere Zeit haltbar.

Lachsfilets leicht salzen und pfeffern. In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen, Lachs mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Minuten anbraten. Wenden und weitere 3 Minuten fertig braten. Den fertig gebratenen Lachs mit der Teriyaki-Sauce beträufeln. Mit Reis servieren.

Tipp: Etwas Sesam verleiht dem Lachs noch das gewisse Etwas.

Zutaten

3 Stk. Lachsfilet (frisch oder TK, à 200 g)

1 EL Olivenöl

10 g Butter

90 ml Balsamicoessig

60 ml Maggi Würze

2 EL Honig

Salz

Pfeffer