



TERIYAKI-LACHS MIT SOBA-NUDELN, FRISCHEM BROKKOLI UND SESAM



Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Lachsfilet,
in Würfel geschnitten
- 300 g Soba-Nudeln
- 1 Brokkoli, in Röschen
geschnitten
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sesam weiß
- 1 EL Sesam schwarz
- 4 Frühlingszwiebeln,
fein geschnitten
- 1 Handvoll Kresse,
zum Garnieren

Für die Teriyaki-Sauce:

- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Mirin
(süßer Reiswein)
- 2 EL brauner Zucker
- 2 Knoblauchzehen,
fein gehackt
- 1 TL geriebener frischer
Ingwer
- 2 EL Wasser
- 1 EL Maisstärke (optional,
um die Sauce zu
verdicken)

Zubereitung

1 Teriyaki-Sauce vorbereiten: In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Mirin, Zucker, Knoblauch, Ingwer und Wasser vermischen. Wenn die Sauce dicker werden soll, die Maisstärke klümpchenfrei einrühren. Die Sauce beiseitestellen.

2 Soba-Nudeln kochen: Die Soba-Nudeln gemäß der Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess zu stoppen. Abtropfen lassen und dann beiseitestellen. Vor dem Servieren die Nudeln mit etwas Teriyaki-Sauce vermengen und erwärmen.

3 Brokkoli blanchieren: Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Brokkoliröschen hineingeben und 2-3 Minuten blanchieren, bis sie hellgrün und zart sind. Den Brokkoli abgießen und in Eiswasser tauchen, um den Garprozess zu stoppen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.

4 Lachs marinieren und braten: Die Lachswürfel in eine flache Schüssel geben und die Teriyaki-Sauce darübergießen. Den Lachs 15-20 Minuten marinieren. 1 Esslöffel Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lachswürfel darin bei mittlerer Hitze für etwa 2-3 Minuten pro Seite anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

5 Sesam rösten: In derselben Pfanne den weißen und schwarzen Sesam bei mittlerer Hitze rösten, bis der weiße Sesam eine leicht goldene Farbe annimmt.

6 Servieren: Die erwärmten Soba-Nudeln auf Tellern verteilen. Die Teriyaki-Lachswürfel darübergeben und mit blanchiertem Brokkoli, geröstetem Sesam, Frühlingszwiebeln und Kresse garnieren.

Guten Appetit!

Knüh
CATERING



WIR RICHTEN GUTES AN. MIT KOPF UND HERZ.