

PIKANTER LACHS

IN SOJA-AHORNSIRUP-MARINADE



PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN,
plus 30 MIN MARINIERZEIT

SCHWIERIGKEIT: EINFACH

WILDLACHS (*Oncorhynchus keta*)



≠ ZUTATEN

4 MSC-zertifizierte Wildlachsfilets 

Für die Marinade:

4 EL Ahornsirup

2 EL Sojasauce

2 Knoblauchzehen

1 Ingwerknolle

½ TL Wasabipaste *oder*

½ TL Chiliflocken

Saft einer Limette

1 Prise schwarzer Pfeffer

Für die Beilagen:

Asianudeln

Brokkoli

2 Limettenscheiben

Zum Garnieren:

2 Frühlingszwiebeln

1 EL Sesam

≠ ZUBEREITUNG

1. Die Lachsfilets auftauen und aus der Packung nehmen.

2. Ahornsirup, Sojasauce, fein gehackten Knoblauch und Ingwer, Wasabipaste, Limettensaft und schwarzen Pfeffer in eine Schüssel geben und zu einer Marinade vermengen.

3. Die Lachsfilets in die Marinade legen und 30 Minuten ziehen lassen.

4. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Blech mit Aluminiumfolie oder Backpapier auslegen und die Lachsfilets mit der Haut nach unten darauflegen. Den Lachs 8-10 Minuten backen, bis er gar ist.

5. Asianudeln nach Packungsbeilage zubereiten.

6. Brokkoli in Röschen schneiden und in einem Sieb über kochendem Wasser ca. 3-4 Minuten im Dampf garen.

7. Den Lachs mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und Sesamkörnern bestreuen und mit Asianudeln, Brokkoli und frischen Limettenscheiben servieren.

Guten Appetit!

