



Wildlachs mit „Fake-Teriyaki-Sauce“

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 35 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 800 kcal

Zutaten

20 g Olivenöl

250 g (TK-)Wildlachs - aufgetaut, unter fließendem kalten Wasser abgespült und mit Küchenpapier trocken getupft

500 g (TK-)Broccoli

120 g Reis - je nach Vorliebe Jasmin- oder Wildreis, bzw. gemischt

Salz, Pfeffer, 1 Zitrone

Zutaten für die "Fake-Teriyaki-Sauce"

3 Esslöffel (ca. 30-45 g) Sojasauce

1 Esslöffel Honig

1 Esslöffel Erdnussbutter (alternativ Cashewbutter)

Zubereitung

1. Reis mit kaltem Wasser gründlich abspülen und absieben.
2. Reis mit doppelter Menge frischem Wasser und wenig Salz ohne Deckel zum Kochen aufsetzen. Nach dem ersten Aufkochen auf niedrige Stufe zurückschalten und mit Deckel leicht vor sich hin köcheln lassen.
3. Lachs von beiden Seiten mit Zitronensaft benetzen und leicht salzen.
4. Wenig Wasser in einem mittelgroßen Topf erhitzen, idealerweise Dämpfeinsatz nutzen und den tiefgefrorenen Broccoli bei höchster Stufe, d. h. mit viel Wasserdampf bissfest garen.
5. Alle Zutaten der "Fake-Teriyaki-Sauce" in ein hohes Gefäß geben (eine Tasse geht auch) und leicht anwärmen (z. B. mit kleinem Wasserbad oder - falls vorhanden - einer Mikrowelle). Anschließend gut

durchrühren und schon ist Dein schneller "Asia-Dip" fertig.

6. Pfanne bei hoher Stufe vorheizen, 10 g (= ein kl. EL) Olivenöl hineingeben und nun den Lachs von beiden Seiten schön gleichmäßig anbraten - anschließend bei niedriger Stufe fertig braten.

7. Bissfest gegarten Broccoli herausnehmen, leicht salzen und mit 10 g Olivenöl (= ein kl. EL) vermischen.

8. Fertigen Reis umrühren (je nach Ernährungsziel ist jetzt der Punkt, an dem Du noch ca. 20 g Weidebutter unter den Reis mengen kannst :-)). Alles anrichten und genießen.

Ein paar Gedanken zu Teriyaki-Sauce

Eigentlich kommt das Original aus Japan und beinhaltet hauptsächlich folgende drei Bestandteile:

Sojasauce, (süßen) Reiswein und Zucker. Unzählige Abwandlungen entstehen durch zusätzliche Gewürze, die z. B. mehr Schärfe, Säure oder andere interessante Geschmacksnoten einbringen.

Unsere Fake-Teriyaki-Sauce im heutigen Rezept hingegen, besteht lediglich aus Sojasauce, Erdnussbutter und Honig. Wie Du bereits aus diesem Rezept von Felix weißt, ist Sojasauce nicht gleich Sojasauce und es macht definitiv Sinn, hier in eine hochwertige zu investieren.

Auch beim Honig und der Erdnussbutter solltest Du nicht sparen, da Du beides nur in geringen Mengen brauchst und es somit im Normalfall lange vorhält.



Teriyaki-Sauce – in diesem Fall mit einer großzügigen Prise Chili-Flocken!

Variationsmöglichkeiten

Unsere „Fake-Teriyaki-Sauce“ passt nicht nur super zu Lachs, sondern auch zu Hähnchen- oder Rindfleisch. Statt Broccoli kannst Du auch eine bunte Asia-Gemüsemischung mit Zuckerschoten, Sprossen, Karotten & Co. als Beilage dämpfen.

Mit Pilzen hebst Du dieses Rezept auf das nächste Level: Besonders gut passen hier Champignons, Enoki- oder auch Austernpilze. Bereite diese am besten separat kurz vor dem Servieren zu, indem Du Deine Pilze putzt, zerkleinerst und in Butter oder Olivenöl schwenkst. So ist die Textur einfach am besten und Du vermeidest das „Gummi-Pilz-Phänomen“.

Falls Dir weißer Reis zu langweilig ist, könntest Du Dich auch an Wildreis wagen oder – je nach

Ernährungsziel – den Reis reduzieren oder ganz weglassen und mehr Gemüsebeilage einplanen.

Wildlachs enthält eine gute Ladung wertvoller Omega 3-Fettsäuren, von dem über 90 % der Menschen einen Mangel aufweisen. Viele greifen zu Zuchtlachs, weil dieser fetter ist, also auch mehr Omega 3-Fettsäuren enthält.

Dies empfehlen wir nicht – wenn Du Deine Omega 3-Aufnahme noch weiter erhöhen möchtest, kannst Du den Wildlachs zusätzlich mit einem hochwertigen Fischöl oder Algenöl “übergießen” – es wirkt zeitgleich wie ein Geschmacksverstärker und das Gericht noch leckerer!

Fazit

Wir hoffen sehr, dass Dir das heutige Rezept nicht nur gut gelingt, sondern auch richtig gut schmeckt. Schreib uns gerne, wie Du es weiterentwickelt hast oder wenn Du Fragen oder andere Rückmeldungen hast. SchnellEinfachGesund ist für Dich und lebt vom Austausch mit Dir – darum schreib uns auch jederzeit gerne in die Kommentare, falls Du bestimmte Rezeptwünsche hast.