

Gebratener Teriyaki-Lachs mit Buchweizennudeln

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 Lachsfilets mit Haut
2 Esslöffel Sojasauce
5 g Ingwer
1 Esslöffel Honig
1 Knoblauchzehe
150 g Buchweizennudeln
1 Esslöffel Öl
1 rote Chili
3 Frühlingszwiebeln
1 Limette

- 1 -

Ingwer schälen und mit einer Reibe fein reiben.
Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einer Schüssel Sesam, Ingwer, Knoblauch, 1 EL Sojasauce und Honig vermengen und den Lachs damit bestreichen.

- 2 -

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Buchweizennudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Nach Ende der Kochzeit das Nudelwasser abgießen und

die Nudeln in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen. So entfernst du überschüssige Stärke, damit deine Nudeln später nicht aneinanderhaften.

- 3 -

In einer großen Pfanne Öl stark erhitzen. Den Lachs mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Hitze nach 30 Sekunden reduzieren und auf mittlerer Stufe 3 Minuten anbraten. Dann wenden und weiter 3 Minuten braten.

- 4 -

Chili und Frühlingszwiebeln kleinschneiden. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nudeln, Chili und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben, in der du zuvor den Lachs gebraten hast. 1 EL Sojasauce hinzufügen und unter Rühren 1-2 Minuten bei starker Hitze anbraten, bis die Nudeln schön warm sind.

- 5 -

Aus der Pfanne nehmen, den Lachs obendrauf geben und das Ganze mit etwas frischem Limettensaft beträufeln.