

Alles fein: Kürbisdudeln mit Lachs, Brokkoli und Sesam

VORBEREITEN

60
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 Butternusskürbis
100 g Brokkoli
2 Lachsfilets
2 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Sesam (plus etwas mehr zum Garnieren)
1 Teelöffel Sojasauce
1 Teelöffel Sesamöl
1/2 Teelöffel Fischsauce
2 Esslöffel Honig
1 Stück Ingwer (1 cm)
Salz, Pfeffer

Für die Marinade

1 Teelöffel Sojasauce
2 Esslöffel Sesamöl
3 Teelöffel Sesam
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Spiralschneider

Sieht gut aus, schmeckt gut, tut gut, macht satt und hat kaum Kohlenhydrate. Braucht man mehr? Nö, du hast ja alles: Schmackhafte Nudeln vom Butternusskürbis,

saftigen Lachs, knackigen Brokkoli, das Ganze getoppt von Sesam und einer würzigen Marinade... Hmm... Halt! Doch man braucht noch mehr - mehr von diesem wunderbaren Gericht!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Brokkoli in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser weich kochen und kalt abschrecken, beiseitestellen.

- 3 -

Für die Marinade Zutaten mischen und mit Lachs in einen Gefrierbeutel geben, 10 Minuten einfrieren.

- 4 -

Kürbis schälen, entkernen und in längliche Stücke schneiden. Mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu feinen Nudeln verarbeiten. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Lachs auf das Backblech geben und im heißen Ofen ca. 20 Minuten weich garen, beiseitestellen. Kürbisdudeln auf das Backblech geben und ca. 15 Minuten backen.

- 6 -

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Restliches Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und ca. 30 Sekunden anbraten. Fischsauce, Honig, Sojasauce und Sesamöl dazugeben.

- 7 -

Alles fein: Kürbisdudeln mit Lachs, Brokkoli und Sesam

Mit Kürbisdudeln, Brokkoli und Sesam vermengen und mit Lachs servieren.