2B

# Lachs mit Spinat und Zitrone

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Den Lachs mit der Hälfte der Sojasoße, Pfeffer und Salz würzen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs bis zur gewünschten Garstufe braten. In der Zwischenzeit in einer anderen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Ingwer andünsten. Den Spinat hinzufügen und anbraten bis er zusammengefallen ist. Zitronensaft und die restliche Sojasoße hinzugießen, mit Sesamsamen bestreuen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Spinat auf einem Teller anrichten und den Lachs darüber verteilen. Mit einer Zitronenscheibe garnieren.

## Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachs
- [ ] 250 g Spinat
- [ ] 1 Zitronenscheibe
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 TL Sesamsamen
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 cm Ingwer
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **478 kcal** |
| Kohlenhydrate | **5 g** |
| Fett | **30 g** |
| Ballaststoffe | **5 g** |
| Eiweiß | **40 g** |