2A Fisch

Nudeln mit Teriyaki-Lachs

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Nudeln gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Lachs in Stücke, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, rote Chili und Knoblauch fein hacken und die Kirschtomaten halbieren. Die Lachsstücke in eine Schüssel legen und mit Sojasoße, Sesamöl, Zitronensaft, Knoblauch, roter Chili und Ingwerpulver würzen. Mindestens 10 Minuten marinieren lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs bis zur gewünschten Garstufe braten. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten 5 Minuten in reichlich Wasser kochen. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und darin die Kirschtomaten und Zuckerschoten noch ca. 5 Minuten braten. In der letzten Minute den Lachs hinzufügen um ihn nochmals aufzuwärmen. Die Nudeln mit der übrig gebliebenen Teriyaki-Soße vermengen und auf einem Teller anrichten. Die Lachsstücke und das Gemüse darüber verteilen und mit der Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g Lachs
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g Zuckerschoten
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] ½ rote Chili
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] ½ EL Sesamöl
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Prise Ingwerpulver

Nährwerte pro Person

Energie	**385 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**30 g**