



Illustration mit KI

FISCH · HIGH PROTEIN · MEAL PREP · POST-WORKOUT

Teriyaki-Lachs-Bowl mit Edamame und Gurke

Saftiger Teriyaki-Lachs trifft auf lockeren Jasminreis, knackige Gurke und proteinreiche Edamame. Die leicht süßliche Sauce wird direkt in der Pfanne eingekocht und glasiert den Lachs. Eine unkomplizierte, sättigende Bowl mit rund 47 g Protein pro Portion.

15

VORBEREITUNG

20

ZUBEREITUNG

2

BOWLS

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

670 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 BOWLS

FÜR DEN TERIYAKI-LACHS

300 g Lachsfilet aus zertifiziertem Wildfang, ohne Haut

1 EL Reisessig

10 g frischer Ingwer

1 TL Speisestärke

2 EL Sojasauce, natriumreduziert

2 TL Honig

1 Knoblauchzehe

2 EL Wasser

FÜR DIE BOWL

100 g Jasminreis, ungekocht

200 g Salatgurke

2 TL Sesam

160 g Edamame, geschält

2 Frühlingszwiebeln

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zuerst alle Zutaten vor. Spülen Sie den Jasminreis unter kaltem Wasser ab. Schneiden Sie den Lachs in etwa 2 bis 3 cm große Würfel. Schneiden Sie die Gurke in Halbmonde und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Schälen und reiben Sie den Ingwer fein und pressen Sie den Knoblauch.
- 2 Kochen Sie den Jasminreis nach Packungsangabe bei mittlerer Hitze beziehungsweise leichtem Köcheln gar. Er sollte weich und locker sein, aber nicht breiig werden. Nehmen Sie ihn anschließend vom Herd und lassen Sie ihn zugedeckt etwa 5 Minuten ruhen.
- 3 Verrühren Sie Sojasauce, Reisessig, Honig, Ingwer, Knoblauch und 2 EL Wasser in einer kleinen Schüssel. Geben Sie etwa zwei Drittel davon über die Lachswürfel und wenden Sie diese vorsichtig darin. Lassen Sie den Lachs etwa 10 Minuten ziehen. Eine längere Marinierzeit ist nicht notwendig.
- 4 Verrühren Sie die Speisestärke mit der restlichen Teriyaki-Mischung, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
- 5 Erhitzen Sie eine große beschichtete Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze. Geben Sie die Lachswürfel einschließlich der anhaftenden Marinade hinein und verteilen Sie sie möglichst in einer Lage. Braten Sie den Lachs zunächst etwa 2 Minuten, ohne ihn ständig zu bewegen.
- 6 Wenden Sie die Lachswürfel vorsichtig und braten Sie sie weitere 2 bis 3 Minuten. Der Lachs sollte außen leicht gebräunt sein und innen noch saftig wirken. Er darf beim Drücken mit dem Pfannenwender leicht nachgeben und sollte nicht trocken oder stark auseinanderfallen.
- 7 Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe. Geben Sie die angerührte Teriyaki-Sauce in die Pfanne und lassen Sie sie unter vorsichtigem Wenden etwa 1 bis 2 Minuten aufkochen. Die Sauce sollte sichtbar glänzen und den Lachs dünn überziehen. Wird sie zu dick, geben Sie esslöffelweise etwas Wasser hinzu.
- 8 Bereiten Sie die Edamame nach Packungsangabe zu. Tiefgekühlte, bereits blanchierte Edamame können Sie beispielsweise für etwa 3 bis 4 Minuten in leicht siedendem Wasser erwärmen und anschließend gut abtropfen lassen.
- 9 Verteilen Sie den Reis auf zwei Bowls. Geben Sie Gurke und Edamame darauf und setzen Sie den glasierten Teriyaki-Lachs darüber. Verteilen Sie die verbliebene Sauce aus der Pfanne auf dem Lachs und bestreuen Sie die Bowls mit Frühlingszwiebeln und Sesam.
- 10 Lassen Sie den Lachs vor dem Servieren etwa 1 Minute ruhen. Servieren Sie die Bowls anschließend direkt, solange Reis und Lachs warm sind und die Gurke noch einen frischen, knackigen Kontrast liefert.

• MAKROS PRO PORTION

670
KALORIEN**47 g**
PROTEIN**62 g**
KOHLENHYDRATE**26 g**
FETT**6 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen