



Lachs in Teriyaki-Marinade



Zutaten ;

980 g	Lachsfilet
8 ¾ EL	Teriyaki-Sauce
5 ¼ EL	Sesamöl
17 ½ g	<u>Sesam</u> (1 EL)
3 ½	Zucchini
262 ½ g	Zuckerschoten
262 ½ g	Erbsen
3 ½ EL	Helle Sojasauce

Vor- und zubereiten: ca. 1std.

1. Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Teriyaki-Sauce und 2 EL Öl beträufeln, mit Sesam bestreuen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten marinieren.
2. Inzwischen Zucchini und Zuckerschoten waschen und putzen. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden.
3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini, Zuckerschoten und Erbsen darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten. Mit 3–4 EL Wasser ablöschen, mit Sojasauce würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 4 Minuten gardünsten.
4. Lachsfilets aus der Marinade nehmen, auf einem Gitter (mit einer Fettpfanne darunter) unter dem vorgeheizten Backofengrill 6–8 Minuten garen, dabei ab und zu wenden.
5. Lachsfilets mit restlicher Marinade beträufeln und mit dem Gemüse anrichten.