



TERIYAKI-LACHSCHALE MIT KNUSPRIGEM ROSENKOHL 🍣🥦

Description

🍴• ZUTATEN:

Für die Teriyaki-Lachsschalen: 400 g Lachsfilet, ohne Haut 4 Esslöffel Teriyaki-Sauce 1 Esslöffel Sesamöl 1 Teelöffel frischer Ingwer, gerieben 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt Frischer Koriander zum Garnieren

Für den knusprigen Rosenkohl: 300 g Rosenkohl, halbiert 2 Esslöffel Olivenöl Salz und Pfeffer nach Geschmack 1 Teelöffel Honig (optional) 1 Teelöffel Sesamsamen

👉 ANLEITUNG:

SCHRITT 1: VORBEREITUNG DES ROSENKOHL 🔥 Ofen vorheizen: Heizen Sie den Ofen auf 200 °C vor. 🥦 Rosenkohl vorbereiten: Den halbierten Rosenkohl in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech gleichmäßig verteilen. 🕒 RÄsten: Den Rosenkohl im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten rösten, bis er goldbraun und knusprig ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Optional können Sie in den letzten 5 Minuten den Honig und die Sesamsamen hinzufügen.

SCHRITT 2: ZUBEREITUNG DES LACHS 🔪 Lachs marinieren: In einer Schüssel Teriyaki-Sauce, Sesamöl, geriebenen Ingwer und gehackten Knoblauch vermengen. Das Lachsfilet in die Marinade legen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. 🔥 Lachs braten: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den marinierten Lachs für 4-5 Minuten auf jeder Seite braten, bis er durchgegart und leicht karamellisiert ist.

SCHRITT 3: ANRICHTEN UND SERVIEREN 🍽️ Lachs und Rosenkohl anrichten: Den gebratenen Lachs auf Tellern anrichten und mit dem knusprigen Rosenkohl servieren. Mit frischem Koriander garnieren.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Kochzeit: 30 Minuten | Gesamtzeit: 45 Minuten | Portionen: 2
Genießen Sie Ihre Teriyaki-Lachsschalen mit knusprigem Rosenkohl, ein gesundes und schmackhaftes Gericht, das begeistert! 🍴🥰🍣



Category

1. Frisch eingetroffen

Date Created

Dezember 29, 2024

Author

jeanny

default watermark