

lachs in teriyaki



Da in katholischen Ländern traditionell der Freitag Fischtag ist, sollte man dieses Gericht besser an einem anderen Tag essen, da man sonst sehr lange an der Fischtheke anstehen muss.

Lachs in teriyaki

min

Olivenöl **1000 g Lachsfilet**
500 g Möhren **100 ml Teriyaki Sauce**
2 daumengroße Stücke frischer Ingwer **3 Gläser Mineralwasser**
Salz und eine Prise Zucker **2 Bund Schnittlauch**
1000 g Penne rigate



1. Die **Möhren** in ca. 5 cm lange Stäbchen schneiden und den **Ingwer** grob hacken.



2. Beides in eine Pfanne mit heißem **Olivenöl** geben und mit einer Prise **Zucker** und **Salz** goldbraun anbraten. Danach in eine Schüssel umfüllen.



3. In einem Topf Wasser zum kochen bringen und die **Penne rigate** al dente kochen lassen.



4. Den **Lachs** in Portionen zerteilen und in der noch heißen Pfanne auf einer Seite anbraten (nicht wenden und nicht salzen).



5. Die **Teriyaki** Sauce zum Lachs geben und mit drei Gläsern **Mineralwasser** aufgießen, noch 3 Minuten leicht weiterköcheln lassen.



6. Den **Schnittlauch** in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Anschließend zusammen mit der Pasta in die Schüssel mit den **Ingwer-Möhren** geben und vermischen.



7. Den **Möhren-Pasta-Mix** auf die Teller geben und den **Lachs** darauf betten.

60