



3 Fisch

Lachs Teriyaki mit Mango-Gurken-Salat



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Gurke und Mango in Stücke schneiden, Chili fein hacken. Sesamöl, Sojasoße, Gewürzpulver und halbe Chili mischen und Lachs mindestens 10 Minuten marinieren. Reis kochen. Lachs braten. Gurke, Mango, restliche Chili und Olivenöl mischen. Reis, Lachs und Salat anrichten, mit Sesamsamen garnieren.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Lachs
- ☐ 50 g Naturreis
- ☐ 150 g Gurke
- ☐ 100 g Mango
- ☐ 1 TL Sesamsamen
- ☐ ½ rote Chili
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ ½ EL Sesamöl
- ☐ ½ EL natives Olivenöl extra
- ☐ Prise Ingwerpulver
- ☐ Prise Knoblauchpulver
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	544 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Fett	29 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	35 g