Nah&Frisch



www.maggi.at Professional

Lachs Teriyaki

Hauptspeise Asiatisch Fischgerichte Frühling Kalorienarm Schnelle Küche Sommer

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ○ ○ ○

Für die Teriyaki-Sauce Balsamicoessig, MAGGI Würze und Honig in einen Topf geben, aufkochen lassen und auf die Hälfte einreduzieren. Dieser Sirup ist in einem gut verschließbaren Gefäß und kühl gelagert auch längere Zeit haltbar.
Lachsfilets leicht salzen und pfeffern. In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen, Lachs mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Minuten anbraten. Wenden und weitere 3 Minuten fertig braten. Den fertig gebratenen Lachs mit der Teriyaki-Sauce beträufeln. Mit Reis servieren.
Tipp: Etwas Sesam verleiht dem Lachs noch das gewisse Etwas.

Zutaten

- 3 Stk. Lachsfilet (frisch oder TK, à 200 g)
- 1 EL Olivenöl
- 10 g Butter
- 90 ml Balsamicoessig
- 60 ml Maggi Würze
- 2 EL Honig
- Salz
- Pfeffer