



Lachs-Teriyaki mit Brokkoli

Ofenlachs mit asiatischer Glasur

493

kcal

27.4 g

Protein

62.7 g

Kohlenhydrate

12.6 g

Fett

25 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Fisch, Glutenhaltiges Getreide, Soja

Zutaten

180 g Lachsfilet

200 g Brokkoli

30 ml Sojasauce

150 g Basmatireis

Zubereitung

1. Basmatireis nach Packungsanweisung kochen.
2. Sojasauce mit etwas Honig oder Ahornsirup verrühren, Lachsfilet darin marinieren.
3. Lachs in einer Pfanne oder im Ofen bei 200 °C ca. 12-15 Minuten garen.
4. Brokkoli dämpfen oder kurz kochen und zusammen mit Reis und Lachs servieren.