FAUSTFORMEL
System

Sojaglasierter Lachs mit Glausnudel-Gurkensalat

Für 1 Person
Dieses Rezept entspricht der Faustformel

Zutaten

- 1 Handteller Lachsfilet mit oder ohne Haut
- ½ Salatgurke
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 4 TL Tamari oder Sojasauce
- 1 mittelgroße Chilischote nach Geschmack
- 1 Handvoll frischer Koriander
- 1 Faustgröße Glasnudeln
- ½ Limette
- 1 EL geröstetes Sesamöl

Anleitung

1. Ofen auf 220°C vorheizen. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

2. Ingwer reiben und die Hälfte davon mit der Hälfte Tamari vermengen. Lachs durch die Marinade ziehen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und die restliche Marinade darüber träufeln. Lachs im Ofen ca. 12 Minuten braten.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

3. Gurke ungeschält längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden.

4. Chilischote ganz fein hacken und mit dem restlichen Ingwer, Limettensaft, Sesamöl, und dem Rest Tamari eine Salatsauce rühren. Glasnudeln abtropfen und die Gurken unterrühren. Evtl. mit Salz abschmecken.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com