



Teriyaki-Lachs mit Gemüse-Reis-Pfanne

Zutaten

- 250 g Lachsfilets
- Etwas Salz
- Etwas Pfeffer schwarz
- 2 Level Teelöffel Öl
- 2 Level Teelöffel Teriyaki Sauce
- 250 g Express-Reis
- 300 g Asia-Gemüsemischung, tiefgefroren
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Gebratene Nudeln

Zubereitung

1. Lachs-Filets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl heiß werden lassen. Die Lachswürfel darin von allen Seiten kurz anbraten. Mit Teriyaki Sauce übergießen und unter mehrmaligem Schwenken karamellisieren und bei geringer Wärmezufuhr warm halten.
3. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl heiß werden lassen. Express-Reis darin anbraten. Asia-Gemüsemischung zugeben und unter Rühren braten.
4. MAGGI Food Travel Teriyaki darüber streuen und das Gemüse nach Packungsangabe fertig garen. Die Reis-Gemüse-Pfanne mit den Lachswürfeln anrichten.
5. Die Reis-Gemüse-Pfanne mit den Lachswürfeln anrichten.

Nährwerte an

Kohlenhydrate	121.95 G
Energie	663.95 kcal
Fette	12.74 G
Protein	14.36 G

🕒 0 Minutes

⊕ 3