

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**