

Teriyaki-Lachs

Mit dem Rezept für Teriyaki-Lachs lässt sich ein Gericht zubereiten, das nicht nur super schmeckt, sondern auch noch sehr gesund ist. Einfach ausprobieren!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 35 min

Koch/Backzeit: 6 min

Gesamtzeit: 41 min



Zutaten

2 Stk.	Lachsfilet
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 EL	Mehl
0.5 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
2 EL	Sake
1 EL	Mirin
1 EL	Zucker
2 EL	Sojasauce

Zubereitung

1. Für den Teriyaki-Lachs zuerst den Lachs unter fließendem Wasser gut abspülen, abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Dann Sake und Mirin zusammen mit Zucker und Sojasoße in einer Schüssel verrühren. Solange rühren, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist.
2. Den Lachs nun von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gewürze mit den Fingern festdrücken. Den Fisch anschließend beidseitig mit Mehl bestreuen, etwas festdrücken und das überschüssige Mehl abklopfen.
3. Als nächstes Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Wenn die Butter geschmolzen ist, die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben. Den Fisch für etwa drei Minuten braten lassen.

4. Anschließend Sake zufügen, die Filets wenden einen Deckel aufsetzen und für weitere drei Minuten braten lassen.
5. Die Fische nun aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Nun die Sakemischung in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Wenn die Sauce kocht, die Fische wieder in die Sauce legen. Anschließend etwas einreduzieren lassen und dann gleich heiß servieren.

Tipp

Traditionell schmeckt der Teriyaki-Lachs mit Reis am besten. Doch auch etwas gebratenes Gemüse passt hervorragend zu dem Rezept.