

Teriyaki-Lachs mit Bratnudeln

für 4 Portionen

Zutaten:

800 g Lachsfilet (ohne Haut)
1 Stück frischer Ingwer (ca. 20 g)
100 ml Teriyaki-Marinade
Saft von $\frac{1}{2}$ Limette
1 Knoblauchzehe

für die Bratnudeln:

200 g Möhren
 $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
250 g Mungobohnensprossen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 20 g)
1 Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
250 g Mie-Nudeln
Salz
4 EL Öl
4 EL Teriyaki-Marinade
Pfeffer

Lachsfilet waschen, trockentupfen und in vier Portionen teilen. Ingwer schälen und hacken. Teriyaki-Marinade, Limettensaft und Ingwer verrühren. Knoblauch abziehen und dazudrücken. Marinade über den Lachs geben. Mindestens 1 Stunde marinieren.

Möhren und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander waschen, trockentupfen und hacken.

Mie-Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Gemüse, Ingwer und Knoblauch in 2 EL heißem Öl unter rühren ca. 3 Minuten braten. Abgetropfte Nudeln zugeben und ca. 3 Minuten braten. Koriander unterheben. Mit Teriyaki-Marinade, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsfilet aus der Marinade nehmen, etwas trockentupfen. Im restlichen heißen Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Mit den Nudeln anrichten.