

Lachs mit Teriyaki-Glasur & Kartoffeln

Gesamtzeit **40 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 30 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
5.543 kJ / 1.327 kcal

Fett: **96,7 g** Eiweiß: **57,4 g**
Kohlenhydrate: **54,7 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Kartoffeln:

6 kleine Kartoffeln
0,5 TL Salz

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet
0,5 TL Salz
1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 g gerösteter weißer Sesam
1 EL Olivenöl
100 ml Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig und Rauchgeschmack

Für das Kartoffel-Finish:

1 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, in Scheiben
4 TL Kikkoman geröstetes Sesamöl
4 TL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Zum Verfeinern:

1 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl

Für den Salat:

100 g gemischter Blattsalat
1 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

6 kleine Kartoffeln - **0,5 TL** Salz

Kartoffeln waschen und mit Wasser und Salz in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und garen, bis sie weich sind. Abgießen und jede Kartoffel etwas andrücken.

Schritt 2

400 g Lachsfilet - **0,5 TL** Salz - **1 Prise** frisch gemahlener schwarzer Pfeffer - **100 g** gerösteter weißer Sesam

Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in Sesam drücken, bis es vollständig bedeckt ist.

Schritt 3

1 EL Olivenöl - **100 ml** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig und Rauchgeschmack

Olivenöl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben und den Lachs garen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Lachs mit Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honig bestreichen.

Schritt 4

1 TL Olivenöl - **1** Knoblauchzehe, in Scheiben - **4 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl **4 TL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

In einer separaten Pfanne Knoblauch und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze in Olivenöl knusprig-goldbraun anbraten. Mit Kikkoman Sesamöl beträufeln und mit Kikkoman Sojasauce abschmecken.

Schritt 5

1 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl

Die Kartoffeln neben dem Lachs anrichten und den

Lachs vor dem Servieren mit Kikkoman Sesamöl beträufeln.

Schritt 6

100 g gemischter Blattsalat - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Olivenöl
Blattsalat waschen und mit Kikkoman Sojasauce und Olivenöl beträufeln. Mit den Kartoffeln und dem Lachs servieren.