

Scharfer Harissa-Lachs mit Gemüse

Gesamtzeit **60 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit **30 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
2.600 kJ / 621 kcal

Fett: **41 g** Eiweiß: **44 g**
Kohlenhydrate: **21 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten
200 g grüner Spargel
150 g Brokkoli-Röschen
200 g Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
Öl zum Braten (z. B. Rapsöl)
100 ml Kokosmilch oder Kokosnusscreme
1 Handvoll Thai-Basilikum (optional)
Sauce:
3 cm frischer Ingwer
120 ml [Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce](#)
1 TL Massaman-Currypaste oder rote Thai-Currypaste
1 EL Fischsauce
1 EL gehacktes Zitronengras
1 EL Harissa
Garnitur:
0,5 Limette
Zucker nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Lachs in Würfel schneiden.

Schritt 2

Ingwer reiben und mit Kikkoman Sojasauce, Currypaste, Fischsauce, Zitronengras und Harissa vermengen. Lachs zugeben und etwa 30 Minuten marinieren. Die nach dem Marinieren verbleibende Flüssigkeit aufbewahren.

Schritt 3

Grünen Spargel und Brokkoli in kleine Stücke, Zucchini in Halbmonde schneiden. Frühlingszwiebeln und Thai-Basilikum hacken.

Schritt 4

Etwas Speiseöl im Wok erhitzen und darin Gemüse (außer Frühlingszwiebeln) etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Gemüse aus dem Wok nehmen und dann darin den Lachs bei starker Hitze kurz anbraten, bis er anfängt zu bräunen. Sobald der Fisch von allen Seiten gebraten ist, die restliche Lachsmarinade, Frühlingszwiebeln und das gegarte Gemüse zugeben und etwa eine Minute unter Rühren weiterbraten. Zum Schluss Kokosmilch und Thai-Basilikum unterziehen und kurz mitbraten.

Schritt 5

Mit dem Saft einer halben Limette und Zucker

abschmecken und servieren.