

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 & 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 & 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.