KIKKOMAN

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
Garnish:	
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 in der Pfanne erhitzen und den Lachs bei starker Hitze anbraten, bis er auf allen Seiten gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen.

Schritt 5

In derselben Pfanne das Gemüse (außer den Frühlingszwiebeln) etwa 2 Minuten braten. Die restliche Lachsmarinade und die Frühlingszwiebeln hinzugeben und alles eine weitere Minute garen. Zum Schluss Kokosmilch, Lachs und Thai-Basilikum hinzugeben und kurz mitbraten.

Schritt 6

Mit dem Saft einer halben Limette und Zucker abschmecken und servieren.