

Teriyaki-Lachs mit sautierten Zuckerschoten an selbst gemachten Bandnudeln



Das brauchst du:

für die Lachsbeize:

2 Lachsfilets
8 Esslöffel Teriyaki-Soße (alternativ Sojasoße dunkel)
2 Esslöffel weißer Sesam
2 Teelöffel Ingwerpulver
2 Teelöffel Speisestärke
etwas Salz

Für die Bandnudeln:

150 g Weizenmehl
150 g Hartweizengrieß
2 Eier
1 Esslöffel Olivenöl

für die Zuckerschoten:

Sesamöl
50 g gesalzene Erdnüsse
250 g Zuckerschoten
Salz
1 gelbe oder rote Chili
Saft einer Limette

So machst du's richtig:

- 1.) Stelle zunächst die Beize für den Lachs her. Nimm dazu eine längliche kleine Schüssel, in die auch der Lachs reinpasst.
- 2.) Gib die Teriyakisauce, den Sesam, den Ingwer, die Speisestärke und etwas Salz in die Schüssel und lege den Lachs vorsichtig hinein. Schwenke ihn ein paar Mal, so dass er von allen Seiten von der Marinade bedeckt ist.
- 3.) Mach nun die Bandnudeln: Gib das Mehl, den Hartweizengrieß und die Eier sowie das Olivenöl in eine Schüssel und knete den Teig durch. Lass ihn nun durch die Nudelmaschine. Alternativ kannst du den Teig auch ausrollen und Bandnudeln schneiden.
- 4.) Schneide nun die Fäden der Zuckerschoten ab. Dazu nimmst du jeweils das Ende einer Zuckerschote und schneidest das Ende an, dann kannst du den Faden jeweils rausziehen.
- 5.) Schneide dann die Zuckerschoten in längliche Stücke.
- 6.) Schneide eine rote oder gelbe Chili in kleine Stückchen.
- 7.) Setze nun einen Topf mit heißem Wasser auf und koche die Bandnudeln. Sie sind in 3 Minuten fertig.
- 8.) Gib etwas Sesamöl in eine Pfanne und brate die Zuckerschoten, die Chili und die Erdnüsse kurz an (so etwas nennt man „sautieren“). Die Schoten sollen noch knackig bleiben.
- 9.) Brate nun in einer Extrapfanne den Lachs von jeder Seite 2 Minuten an.
- 10.) Richte alles auf einen Teller. Alternativ kannst du die Nudeln auch in der Zuckerschotenpfanne mit den Schoten durchschwenken. Dann ist die Anrichte aber eine etwas andere als auf dem Bild.
- 11.) Schmecke mit Limettensaft ab.