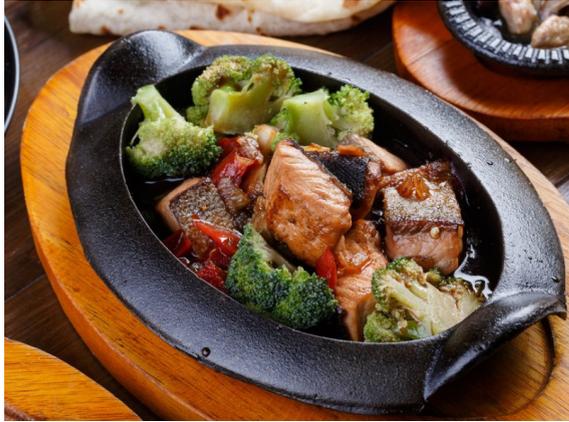


FAUSTFORMEL *System*

Asiatisches Rezept: Lachswürfel mit Brokkoli und Ofenpommes



Für eine Person
Dieses Rezept entspricht der Faustformel

Zutaten

- 1 Handtellergroßes Lachsfilet
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tamari oder Sojasauce
- 2 EL Sake
- 1 Faustgröße Kartoffeln
- 1/2 Stück Brokkoli

Anleitung

1. Ofen auf 200° vorheizen. Kartoffel waschen und in Stifte schneiden. In einer Schüssel mit etwas Olivenöl und Pfeffer würzen und gut durchmischen. Anschließend im Backrohr auf dem Blech ca. 30 min braten. Erst danach mit Salz abschmecken.
2. Knoblauchzehe fein hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen.
3. Den Brokkoli waschen und in bissgroße Stücke zerteilen. In einem Topf mit Dämpfeinsatz (oder im Dampfgarer) ca 8 min dämpfen, bis er bissfest aber gar ist.

FAUSTFORMEL

System

4. Den Knoblauch in ein wenig Olivenöl bei niedriger Temperatur dünsten, bis er glasig wird, ca. 2 Minuten.
5. Den Lachs in Würfel schneiden und mit dem Sesamöl hinzugeben, umrühren, dann die anderen Zutaten und etwas Wasser dazugeben. Weiter rühren bis der Lachs gar ist und die Flüssigkeit auf die Hälfte eingekocht ist, ca. 4–5 Minuten.
6. Lachs herausnehmen. Anschließend den Brokkoli kurz in der Pfanne schwenken und mit Salz, Pfeffer und evtl einem Schuss Zitronensaft abschmecken.
7. Alles auf einem Teller servieren.