REZEPT · 4 PORTIONEN

Teriyaki-Lachs | Basmati-Reis | Gemüse

RAUSCH
familienwerkstatt.de · esswerkstatt.de · kaufRausch.store

Lachs

ZUTATEN

4	Lachsfilets à 150 g
	Teriyaki-Sauce
	Tannennadel Kernöl◆
	Rau(s)ch Salz◆ und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Lachs portionieren und mit Kernöl, Teriyaki, Salz und Pfeffer marinieren. Mit dem Bunsenbrenner abflämmen und im Ofen bei 150 °C ca. 10–12 Minuten glasig garen.

Gemüse

ZUTATEN

200 g	Karotten
200 g	Sellerie
100 g	Lauch
1	Salatgurke
1	Knoblauchzehe
etwas	Olivenöl
	Sojasauce
	Dukka
	Chili
	Rau(s)ch Salz◆

ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Salz und Gewürzen marinieren und kurz in der Pfanne anbraten, nur die Gurke roh untermischen. Mit Sojasauce abschmecken.

Basmati-Reis

ZUTATEN

320 g	Basmati-Reis
480 ml	Wasser
80 g	Butter
	Steinsalz

ZUBEREITUNG

Den Reis waschen, bis das Wasser klar ist. Mit Wasser, Butter und Salz aufkochen und zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 12 Minuten garen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.

Asiatische Sauce

ZUTATEN

	Sojasauce
	Sesamöl
	Dukka
	Zwiebelwürfel

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten verrühren und zum Lachs reichen.

NOTIZEN

◆ kaufRausch-Produkt · erhältlich unter kaufRausch.store