



Gemüse-Reis-Pfanne mit Teriyaki-Lachs

Zutaten

- 250 g Lachsfilets
- etwas Salz
- etwas Pfeffer schwarz
- 2 EL Öl
- 2 EL Teriyaki Sauce
- 250 g Express-Reis
- 300 g Asia-Gemüsemischung, tiefgefroren
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Gebratene Nudeln

Zubereitung

1. Lachs-Filets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl heiß werden lassen. Die Lachswürfel darin von allen Seiten kurz anbraten. Mit Teriyaki Sauce übergießen und unter mehrmaligem Schwenken karamellisieren und bei geringer Wärmezufuhr warm halten.
3. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl heiß werden lassen. Express-Reis darin anbraten. Asia-Gemüsemischung zugeben und unter Rühren braten.
4. MAGGI Food Travel Fix für Gebratene Nudeln darüber streuen und das Gemüse nach Packungsangabe fertig garen. Die Reis-Gemüse-Pfanne mit den Lachswürfeln anrichten.
5. Die Reis-Gemüse-Pfanne mit den Lachswürfeln anrichten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	73 g
Energie	566 kcal
Fett	18 g
Protein	25 g

🕒 20 Minuten

⊕ 3 Portionen