



Lachs mit Sesam auf asiatischem Gemüse

Zutaten

- 100 g Möhre
- 150 g Paprikaschote
- 25 g Frühlingszwiebel
- 0,5 Zitrone
- 4 Stängel Koriander, frisch
- 1 Eiweiß
- 250 g Lachsfilets
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 3 EL Sesamkörner
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 250 ml Wasser
- 50 ml Milch (1,5% Fett)
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für China-Pfanne Chop Suey

Zubereitung

1. Möhre putzen, waschen und schälen. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Frühlingszwiebel putzen und waschen. Das Gemüse in Streifen schneiden.
2. Zitrone auspressen. Koriander waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Eiweiß verquirlen.
3. Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Seite durch das Eiweiß ziehen und in Sesamkörner legen. Den Sesam gut andrücken.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Lachsfilets mit der Sesamseite in die Pfanne geben, ca. 1-2 Min. braten und herausnehmen. Das Gemüse in die Pfanne geben und ca. 2 Min. anschwitzen.
5. Wasser und Milch zugießen. MAGGI Food Travel Fix für China-Pfanne Chop Suey einrühren und zum Kochen bringen. Mit Zitronensaft abschmecken. Die Lachsfilets mit der Sesamseite nach oben in die Gemüsesauce legen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. garen. Mit Koriander bestreut servieren. Dazu Reis oder Mie-Nudeln servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	25 g
Energie	545 kcal
Fett	34 g
Protein	34 g

🕒 35 Minuten

⊕ 2 Portionen