

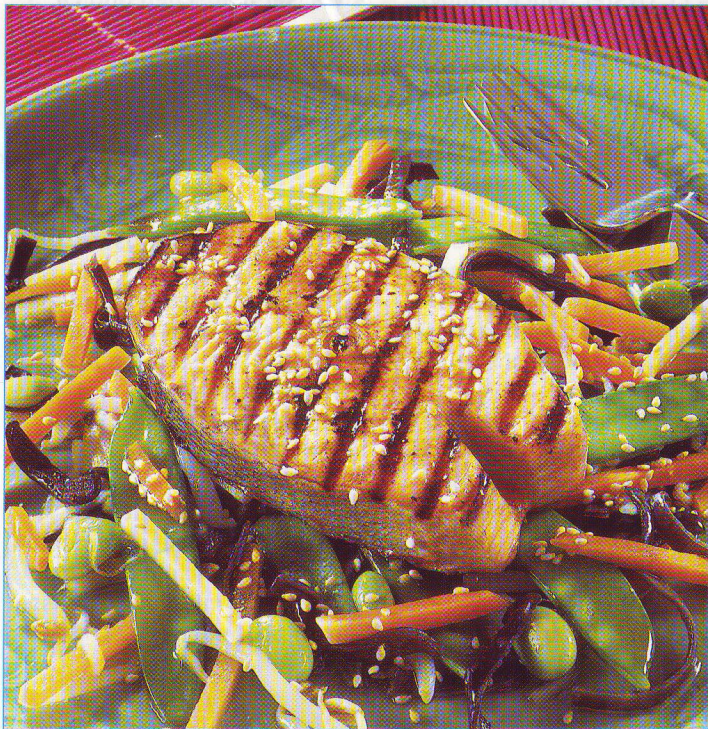
Lachstranchen mariniert

Für 4 Personen

Pro Pers. ca. 3635 kJ/870 kcal

Vorbereitungszeit: ca. 60 Min.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.



Lachstranchen mariniert

Zutaten:

4 Lachstranchen à ca. 150 g

Marinade:

4 EL Oyster Sauce (Amoy)

1 EL Ingwer frisch geraspelt

1 EL Sesamöl

1 TL Red Chili Sauce o. Pfeffer

Alle Zutaten für die Marinade zusammen mischen, über die Lachstranchen verteilen und zugedeckt einige Stunden im Kühlschrank marinieren. Vor dem Braten oder Grillieren, die Marinade wegstreichen und leicht salzen.

Gemüsebeet:

2 EL Erdnussöl

2 P. Gemüse Mischung TK

Chinoise à 330 g

4 EL Wasser

1 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

3 EL Sesamsamen

Zubereitung:

In einer grossen Bratpfanne

oder einem Wok das Öl erwärmen, das tiefgekühlte Gemüse andämpfen, mit Wasser ablöschen und ca. 5 Min. zugedeckt knackig dünsten.

Soyasauce, Sesamöl, Salz und Pfeffer zugeben.

Die Sesamsamen ohne Fett in einer Bratpfanne rösten.

Die Fischtranchen in Erdnussöl oder auf dem Grill, beidseitig je 2-4 Minuten braten, vom Feuer nehmen und mit Alufolie zugedeckt 3 Min. stehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse auf Tellern anrichten, die Fischtranchen darauf legen und mit den Sesamsamen bestreuen.