

Gemüsecurry.

Mit Teriyaki-Lachs

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg saisonales Gemüse:
z. B. Paprika, Karotten, Pak Choi, Mangold, Blumenkohl, Zucchini
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL rote Currypaste
- 40 ml Sojasoße
- 40 ml Austernsoße
- 500 ml Kokosmilch
- 1 EL Tamarindenpaste
- 600 g Lachsfilet
- 20 ml Teriyaki-Soße
- 400 g Duftreis
- 2 EL Sesam
- 100 g Sojasprossen
- Als Aktivator:
5:1 Salz-/Zucker-Mischung

Nährwerte:

(bezogen auf 1 Portion)

Energie: 1.050 kcal / 4.400 kJ
Eiweiß: 45 g
Kohlenhydrate: 100 g
davon Zucker: 15 g
Ballaststoffe: 9 g
Salz: 3 g
Fett: 49 g
davon gesättigte FS: 24 g
davon ungesättigte FS: 25 g



Zubereitung:

1. Bereite deinen Arbeitsplatz vor und lege dir alle Zutaten zurecht, die du für das Rezept brauchst.
2. **Saisonales Gemüse, Aktivator.**
Gemüse waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und aktivieren.
3. **Pflanzenöl, rote Currypaste, Sojasoße, Austernsoße, Kokosmilch, Tamarindenpaste.**
Pflanzenöl erhitzen, die Currypaste hinzugeben und anschwitzen. Mit Soja- und Austernsoße ablöschen und einkochen. Dann Kokosmilch und Tamarindenpaste zugeben, kurz aufkochen. Das Gemüse hinzugeben und nochmal eine Minute köcheln lassen.

Gemüsecurry.

Mit Teriyaki-Lachs

4. Lachsfilet, Teriyaki-Soße, Duftreis, Aktivator.

Den aktivierten Lachs auf ein Backblech geben und mit Teriyaki-Soße einpinseln. Im Ofen bei 65 °C für circa 10 Minuten garen.

Den Reis gründlich waschen und in einen Topf geben. Einen fingerbreit Wasser zugeben, leicht salzen, zugedeckt einmal aufkochen und auf kleinster Flamme für circa 35 Minuten fertig garen.

5. Sesam, Sojasprossen.

Lachs aus dem Ofen nehmen, mit Reis und Gemüse anrichten, mit Sesam und Sojasprossen garnieren und servieren.

