



Teriyaki Lachs

für 2 Portionen | 20 Minuten | 531 kcal

Diesen Klassiker der japanischen Küche liebt wirklich jeder: Lachs in Teriyaki Sauce! Mit diesem leckeren Rezept bereitest du zart-knusprige Lachsfilets in einer selbstgemachten süß-herzhaften Teriyaki Sauce zu – ein echter Blickfang!

Zubereitung:

1. Zutaten für den Teriyaki Lachs bereitlegen.
2. Als erstes für die Teriyaki Sauce Sojasauce, Mirin, Sake und Zucker in einer Schüssel verrühren und bereitstellen.
3. Das Lachsfilet unter fließendem Wasser abwaschen und mit einem Küchenpapier gründlich abtupfen. Anschließend (wenn der Fisch nicht vorgeschnitten ist) in möglichst gleich große Filets zerteilen und mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen und leicht einreiben.
4. Das Mehl gleichmäßig über die Fischfilets verteilen und ebenfalls an allen Seiten vorsichtig einreiben, damit der Lachs eine knusprige Kruste beim Braten erhält!
5. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Öl plus Butter hineingeben und schmelzen lassen.
6. Die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und circa 3 Minuten knusprig anbraten. Dann vorsichtig wenden.
7. Nun über den Lachs etwas Sake verteilen und den Fisch bei geschlossenem Deckel 2 Minuten dünsten lassen. Die gebratenen Lachsfilets aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller beiseitestellen.
8. Die Hitzezufuhr der Pfanne auf kleine Stufe einstellen. Dann die vorbereitete Teriyaki Sauce in die Pfanne geben und aufkochen lassen. In die heiße Teriyaki Sauce die bereits gebratenen Lachsfilets legen. Mit einem Löffel die etwas eingedickte Sauce immer wieder über den Fisch laufen lassen. Für circa 3 Minuten auf diese Weise marinieren lassen.
9. Die fertigen Teriyaki Lachsfilets auf einem Teller anrichten, mit der restlichen Teriyaki Sauce aus der Pfanne übergießen und ggf. mit etwas Sesam garnieren. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

- ☐ 350 g Lachsfilet (mit Haut)
- ☐ 1/4 TL Pfeffer
- ☐ 1/4 TL Salz
- ☐ 4 EL Mehl (am besten Weizenmehl)
- ☐ 3 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- ☐ 1 EL Butter
- ☐ 1 EL Sake

Für die Teriyaki Sauce:

- ☐ 2 EL Sake
- ☐ 2 EL Mirin
- ☐ 4 EL Sojasauce
- ☐ 2 EL Zucker
- ☐ (optional) Sesam



1maljapan
1mal1japan.de