



Gebratner Lachs in Teriyaki-Tomatensoße

Gebratner Lachs in Teriyaki-Tomatensoße

Zutaten

- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Tomatenmark
- 2 TL Rotweinessig
- 2 TL Xucker
- 2 bis 3 Knoblauchzehen

Zubereitung

Die Soße mit den Zutaten anrühren und dann den Lachs für ein paar Stunden oder über Nacht einlegen.

Den Backofen auf 150° C und eine Pfanne heizen, Olivenöl (nicht zuwenig) reingeben und den Lachs auf der Hautseite in die heiße Pfanne legen. Für ca. 5 bis 8 Minuten braten lassen. Dann die restliche Soße in die Pfanne geben und diese für weitere 15 bis 20 Minuten (abhängig von der Dicke des Fisches) in den Backofen bei 150° C und Umluft stellen.

Falls die Soße im Backofen viel schrumpft, dann die Temperatur das nächste Mal etwas niedriger stellen.

Als Beilage passen super grüne Bohnen mit Speck und gekochter Brokkoli dazu.

Nährwertangaben

(pro Portion ungefähr, abhängig von den konkreten Zutaten)

Nährwert	g pro Portion
Kalorien	455
Fett	9
Eiweiß	43
Kohlenhydrate	5
davon Zucker	2