



# Lachs Teriyaki Bowl

## Zutaten:

- 1 Stk Lachsfilet (ohne Haut)
- 20ml Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig
- Mukimame (Menge nach Wunsch)
- Karotten (Menge nach Wunsch)
- Salatgurke (Menge nach Wunsch)
- 150gr brauner Jasminreis
- Etwas Sesam
- Frühlingszwiebel

1. Lachs bei 180 Grad für 20 Minuten lang im vorgeheizten Backofen (Ober/Unterhitze) durchgaren lassen.

2. Teriyakisauce in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, das Lachsfilet hinzuzufügen und mit einem Silikonpinsel jede Seite bestreichen. Immer wieder wenden, sodass das gesamte Filet ummantelt ist.

3. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

4. In einer Schale das Filet den Reis und das Gemüse anrichten. Anschließend mit Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren

