Gebackener Lachs mit Honig & Sojasauce
REZEPT

# Gebackener Lachs mit Honig & Sojasauce



| | |
|---|---|
| **ZUBEREITUNGS ZEIT** | 22 Min |
| **ZUTATEN** | 7 Stück |
| **PORTION(EN)** | 2 x |

Entdecke die Geschmackskombination aus Honig und Sojasoße! Dieses Rezept vereint süß, scharf und salzig mit frischem Brokkoli in einem leichten Sommergericht. Einfach mal probieren!

## ZUTATEN

- 2 Lachsfilets
- 1 TL Honig
- 2 TL natriumarme Sojasauce
- 1 rote Chilischote
- 2 Handvoll Brokkoliröschen
- 1 TL Speiseöl
- 1 Beutel BEN´S ORIGINAL™ Express Natur-Reis & Quinoa Mediterran 220g

## ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Eine große Bratpfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen.
3. In einer Schüssel 1 TL Honig und 2 TL Sojasauce zu einer Paste vermengen.
4. Die Lachsfilets mit der Haut nach unten auf das Backblech legen und mit der Soja-Honigpaste bestreichen.
5. Eine Chilischote waschen, in Scheiben schneiden und auf beide Lachsfilets verteilen. Anschließend Lachsfilets für 10-12 Minuten im Ofen backen.
6. In der Zwischenzeit in der Pfanne 2 TL Öl erwärmen. Die Brokkoliröschen in die Pfanne geben und 3-5 Minuten kochen lassen. Zwischendurch die Pfanne schwenken, damit die Brokkoliröschen von allen Seiten angebraten werden können.
7. Sobald die Brokkoliröschen eine leichte Bräune erhalten haben, diese aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
8. Nun den BEN´S ORIGINAL™ Express Natur-Reis & Quinoa Mediterran nach Packungsanweisung zubereiten.
9. Sobald der Lachs gar ist, alles auf zwei Teller geben und es sich schmecken lassen!

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

Ballaststoffe: 7,2 g
Energie: 431 kCal
Energie: 1803 kJ
Eiweiß: 28,8 g
Kohlenhydrate: 33,4 g
Zucker: 3,1 g
Fett: 18,6 g
Gesättigtes Fett: 4,5 g
Salz: 0,4 g

## KATEGORIEN:

Fisch, Für jeden Tag, Proteinreich, 15 - 30 MIN, Natur-Reis

## WEITERE REZEPTE



## Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen

Zubereitungszeit

22 Min

Zutaten

8 Stück



## Tikka Lachs mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



## Gebackener Lachs mit Honig & Sojasauce

Zubereitungszeit

22 Min

Zutaten

7 Stück

**Source URL:** *https://de.bensoriginal.com/recipes/gebackener-lachs-mit-honig-sojasauce*