Teriyaki Lachs mit Hokkaido-Kürbis

Portionen: 2 Personen

Zutaten

150 g 2 Lachsfilets ohne Haut à

3 Stück(e) Frühlingszwiebeln

0.5 Stück(e) Hokkaido-Kürbis

1 Stück(e) Knoblauchzehe

1 Teelöffel brauner Zucker

neutrales Öl

5 Esslöffel Teriyaki Sauce

Etwas heller Sesam

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ein bisschen Grün von der Frühlingszwiebel zum Dekorieren beiseite stellen.

2.

Die Knoblauchzehe fein hacken und mit den Frühlingszwiebeln, der Teriyaki Sauce und dem braunen Zucker in einer Schüssel vermengen.

3.

Den Lachs unter kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in einen Frischhaltebeutel legen.
Das Frühlingszwiebel-Knoblauch-Gemisch hinzugeben und im Kühlschrank ca. 20-30 Minuten marinieren.

4.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Hokkaido-Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

5.

Die Kürbisscheiben in eine Auflaufform gestaffelt hinlegen und in den vorgeheizten Ofen schieben.
Da der Kürbis eine längere Garzeit als der Lachs (ca. 5 Minuten länger) hat, darf er früher in den Ofen.

6.

Nach ca. 5 Minuten den Lachs zum Kürbis geben und weitere 10 Minuten im Ofen garen.

7. Sobald der Kürbis gar ist, die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und das Gericht mit den restlichen Frühlingszwiebeln und dem hellen Sesam toppen. Dazu passt Basmatireis.

8. Guten Appetit!