

Lachs mit Sprossen-Brokkoli aus dem Varoma



© Lachs mit Brokkoli - Rezepte mit Herz



25 Min.



leicht



4 Portionen

Proteinreich, zart und gesund: Lachs mit feinem Brokkoli

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1200 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	800 g	Sprossen-Brokkoli (alternativ Brokkoli Röschen)
<input type="checkbox"/>	4	Scheiben Lachs à ca. 125 g
<input type="checkbox"/>	12 EL	Sojasauce
<input type="checkbox"/>	4 EL	Sesamöl
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>		Teriyaki-Sauce zum Servieren

Zubereitung

1. Wasser in den Mixtopf geben.
2. Sprossen-Brokkoli waschen und nass in den Silikon-Einsatz legen. Lachsscheiben darauf verteilen, Sojasauce und Sesamöl hinzufügen.
3. Silikon-Einsatz auf den Einlegeboden legen, auf den Varoma setzen. Varoma aufsetzen und alles 20 Min./Varoma/Stufe 2 garen.
4. Mit Teriyaki-Sauce servieren.

TIPP: Dazu passt Reis, den man ganz einfach parallel zubereiten kann.

1000 g Wasser, 1 TL Salz, 20 g Butter oder Öl in den Mixtopf geben, Garkorb einhängen, 250 g Reis einwiegen und 20 Min./100 °C/Stufe 4 garen. Den Varoma (Schritt 3) aufsetzen und nach 20 Min., wenn man den Reis entnimmt, noch ca. weitere 5 Min. garen.

*Für die Zubereitung des Rezeptes eignen sich sowohl die Silikonseinsätze für den Varoma-Einlegeboden von [Mixcover](#) oder [Wundermix](#), als auch das [Gartablett von MultiandMore](#) (dann aber die Eier reduzieren)
Alle 3 Produkte haben wir für euch getestet und verglichen, die Ergebnisse findet ihr [hier im Zubehörttest](#).