

Lachs mit Sprossen-Brokkoli aus dem Varoma



© Lachs mit Brokkoli - Rezepte mit Herz

🕒 25 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Dieses Rezept haben wir im Rahmen unseres Produkttestes der Silikonform für den Thermomix entwickelt. Schaut euch den Produkttest doch mal an!

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|---------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1200 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | 800 g | Sprossen-Brokkoli |
| <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.