



<650kcal: Glasnudelsuppe mit Lachs

mit Pak Choi, Karotte und Tomate



ca. 25min



2 Personen

Eine duftende Glasnudelsuppe mit feinsten Fischeinlage – dafür nehmen wir gerne mal eine längere Reise zu unserem favorisierten asiatischen Restaurant auf uns. Heute kannst du dich von zu Hause aus mit den wunderbaren Aromen von Zitronengras und Fischsauce beglücken, denn die Lachssuppe gelingt im Handumdrehen in deiner eigenen kleinen Sterne-Küche ...

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 20ml Fischsauce⁴
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut⁴
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 61.9g, Eiweiß 28.0g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die oberen 3cm des **Zitronengrases** entfernen, dann das **übrige Zitronengras** quer halbieren und mit einer schweren Pfanne flach klopfen.



4. Fisch köcheln

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** auf beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und in die **Suppe** geben. Den **Fisch** bei niedriger Hitze in 8-10Min. sanft gar köcheln lassen.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. weich braten. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Tomate** in Spalten schneiden.



5. Nudeln garen

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den **Pak Choi** längs in dünne Streifen schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



3. Tomaten mitgaren

Das **Zitronengras**, den **Knoblauch** und 1TL Zucker in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomaten** mit 1 kräftigen Prise Salz dazugeben, 1-2Min. mitgaren, dann mit der **½ der Fischsauce** und 1EL Essig ablöschen. 700ml Wasser angießen und die **Suppe** aufkochen.



6. Pak Choi garen

Das **Zitronengras** entfernen. Den **Pak Choi** und die **Peperoni** in die **Suppe** geben und ca. 2Min. mitköcheln, dann mit der **Fischsauce** und Pfeffer abschmecken. Die **Nudeln** und die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und servieren.