



Lachsfilet mit Asia-Bratgemüse

auf frischen Udon-Nudeln



20-30min



2 Personen

Schnelle Küche für faule Köche: Die leckeren Udon-Nudeln sind vorgegart, der Rotkohl geschnitten. Da geht es ruckzuck und das Abendessen steht auf dem Tisch. Bei zartem Lachs und würzigen Aromen von Misopaste, Hoisinsauce und geröstetem Sesamöl sagt sicher auch keiner Nein.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung frischer Lachs ⁴
- 1 Päckchen helle Misopaste ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 200g frische Udon-Nudeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 618kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 35.1g



1. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, die Haut vorsichtig entfernen und den **Fisch** in **10-12 gleich große Stücke** schneiden. evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Fischstücke** mit der **Misopaste** vermengen.



4. Brühe vorbereiten

In einer mittelgroßen Pfanne 250ml Wasser mit der **1/2 des Brühepulvers** bei mittlerer Hitze aufkochen, dann die **Hoisinsauce** unterrühren.



2. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



5. Fisch garen

Die **Fischstücke** in die **Brühe** geben, einmal aufkochen lassen und das **Sesamöl** unterrühren. Bei niedriger Hitze 3-4Min. ziehen lassen.



3. Karotte schneiden

Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in möglichst dünne, längliche Scheiben schneiden.



6. Gemüse braten

Den **Rotkohl** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. knackig anbraten. Die **Udon-Nudeln** 1-2Min. unterrühren, dann mit **Limettenabrieb** und **-saft** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Nudelpfanne** auf Teller verteilen und mit der **Brühe** begießen. Den **Fisch** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.