

# MARLEY SPOON



## Gebratener Asia-Lachs

auf schneller Glasnudel-Gemüse-Pfanne



20-30min



3-4 Personen

Zarter Lachs und eine würzige Nudelpfanne aus Glasnudeln, Chinakohl und Karotte sind heute zur Stelle, wenn du auf der Suche nach großem Feierabendgenuss bist. Soja- und Sriracha-Sauce, Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebel sorgen dafür, dass das schnelle Gericht einfach nur richtig lecker ist. Und schnell geht es auch noch - perfekt!

## Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Packung frischer Lachs <sup>4</sup>
- 1 Chinakohl
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 560kcal, Fett 22.5g,  
Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 30.1g



### 1. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und 3-5Min. ziehen lassen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 4. Ingwer reiben

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



### 2. Fisch vorbereiten

Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und jeweils längs halbieren. Ggf. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



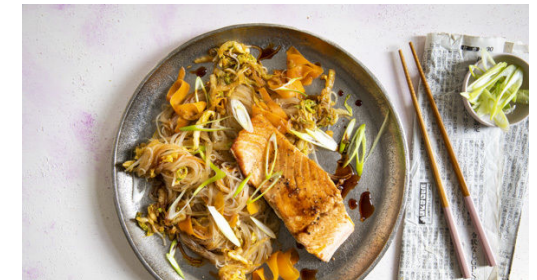
### 5. Fisch anbraten

Den **Lachs** mit der **Hautseite nach unten** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dann wenden und weitere 2-3Min. braten. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** dazugeben und kurz mitschwenken, dann den **Lachs** herausnehmen und abgedeckt beiseitestellen.



### 3. Gemüse schneiden

Den **Chinakohl** längs halbieren, dann quer in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen, dann mit dem Sparschäler rundum in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine, längliche Ringe schneiden.



### 6. Gemüse braten

Den **Chinakohl** und die **Karottenstreifen** in die Pfanne geben und 1Min. bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Mit der **Sojasauce** und der **Sriracha-Sauce nach Geschmack** würzen, dann die **Glasnudeln** vorsichtig untermengen und mit Salz abschmecken. Den **Lachs** mit der **Glasnudel-Gemüse-Pfanne** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.