



## Sobanudeln mit saftigem Lachsfilet

mit Grünkohlchips und Limette



30-40min



2 Personen

Der Schwarzkohl ist eine besonders würzige Grünkohlvarietät und darf hier in einer Doppelrolle glänzen: Er ergänzt gebraten die schnelle Sobanudelpfanne und dient zu knusprigen Chips gebakken als köstliches Topping. Mit saftig-frischem Lachs und spritziger Limette eine großartige Kombination!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Soba Nudeln 1
- 1 Packung Schwarzkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbeschädigte Limette
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung frischer Lachs <sup>4</sup>
- 1 Packung Ketjap Manis <sup>6</sup>
- 1 Packchen Fischsauce <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- 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 940kcal, Fett 30.5g, Kohlenhydrate 118.3g, Eiweiß 41.3g



### 1. Soba Nudeln kochen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) erhitzen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Ca. **2/3 der Soba Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 6-7Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** verwenden.



### 4. Lachs garen

**1EL Sweet-Chili-Sauce** mit 1EL Pflanzenöl verrühren. Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in **2 gleich große Stücke** schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten entfernen. Dann rundum mit dem **Chiliöl** einreiben, mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen und 5-7Min. im Ofen garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und 2-3Min. ruhen lassen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](http://marleyspoon.de) an.  #marleyspooning



### 2. Schwarzkohl vorbereiten

Ca. **2/3 des Schwarzkohls** in ca. 1cm breite Streifen schneiden, den **restlichen Schwarzkohl** in mundgerechte Stücke zupfen. Harte Strunkteile entfernen. Den **gezupften Schwarzkohl** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, dann im Ofen in 5-7Min. zu **Schwarzkohlchips** backen.



### 5. Gemüse braten

Die **Schwarzkohlstreifen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Öl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** und die **Karotten** dazugeben und 2-3Min. mitbraten, dann den **Knoblauch** und den **Ingwer** unterrühren. Mit der **restlichen Sweet-Chili-Sauce**, dem **Ketjap Manis**, der **Fischsauce nach Geschmack** sowie 100ml Wasser ablöschen und ca. 1Min. sanft köcheln lassen.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in hauchdünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Limette** in Spalten schneiden. Den Backofen auf 250°C Umluft (270°C Ober-/Unterhitze) umstellen.



### 6. Nudeln untermengen

Die **Nudeln** unter das **Gemüse** mengen und den **Lachs** auf der **Nudelpfanne** anrichten. Mit den **Schwarzkohlchips** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.