

# MARLEY SPOON



## Asiatische Fisch-Gemüse-Pfanne

mit Cashewkernen auf Vermicelli-Nudeln



ca. 30min



3-4 Personen

Du hast es schon geahnt: Deine kulinarische Reise ist heute wieder mal asiatisch angehaucht. Feine Vermicelli warten nur darauf, dass sich der zarte Alaska-Seelachs und knackiges Gemüse würzig und schick auf ihnen ausbreiten. Mit den Cashewkernen hast du es dann noch schön knackig, und fertig ist ein unkompliziertes Meisterwerk, dem du nicht widerstehen kannst. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 200ml Ingwer-Würzsauce <sup>2,4,5,6</sup>
- 2 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs <sup>1</sup>
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen <sup>3,7</sup>
- 2 Knoblauchzehen

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Wok oder große Pfanne
- große Pfanne
- Sieb

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

### Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Erdnüsse (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5), Schwefeldioxid und Sulphite (6), Schalenfrüchte (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 554kcal, Fett 19.2g, Kohlenhydrate 76.4g, Eiweiß 16.1g



### 1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



### 4. Sauce zugeben

Die **Würzsauce**, 4TL hellen Essig, 2EL Wasser und ½TL Salz zum **Gemüse** geben und aufkochen, dann die **Nudeln** unterheben und bei niedriger Hitze warm halten.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen und den grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



### 5. Fertigstellen & servieren

Den **Fisch** in 3EL Mehl wenden und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. goldbraun braten. Die **Cashewkerne** grob hacken. Den **Fisch** auf der **Gemüsepfanne** anrichten und mit den **Cashewkernen** und den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.



### 3. Gemüse braten

Die **Karotten**, die **Paprika** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. anbraten, bis die **Karotten** anfangen, weich zu werden. Den Knoblauch zugeben und ca. 1Min. mitbraten.



### 6. Scharfe Version

Mit diesem Gericht bringen wir ganz viele unterschiedliche Aromen auf den Teller, aber keine Schärfe. Schärfe ist aber sowieso kein Geschmack an sich, sondern eine Empfindung im Mundraum - Wärme oder Schmerz, je nachdem, wie viel man verträgt. Wer mag, darf sich natürlich trotzdem frischen Ingwer oder Chili in diesem Gericht gönnen - einfach mit dem Gemüse zusammen anbraten.

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](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**