



## Asiatische Fisch-Gemüse-Pfanne

mit Cashewkernen auf Vermicelli-Nudeln



ca. 30min



2 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

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 100ml Ingwer-Würzsauce <sup>2,4,5,6</sup>
- 1 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs <sup>1</sup>
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen <sup>3,7</sup>
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- Wok oder große Pfanne
- mittelgroße 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 585kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 16.4g



### 1. Nudeln kochen

In einem kleinen 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.



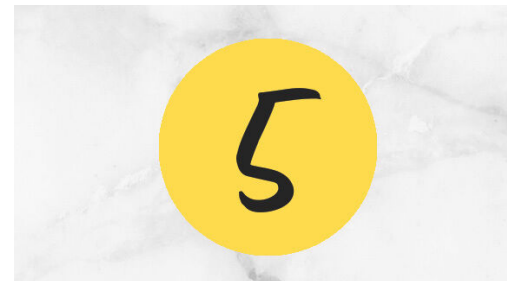
### 4. Sauce zugeben

Die **Würzsauce**, 2TL hellen Essig, 1EL Wasser und 1 kräftige Prise Salz zum **Gemüse** geben und aufkochen, dann die **Nudeln** unterheben und bei niedriger Hitze warm halten.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen und den grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



### 5. Fisch braten & servieren

Den **Fisch** in 2EL Mehl wenden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker 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 2TL 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**