



## Saftiger Alaska-Seelachs Yaki-Style

mit gebratenen Udon-Nudeln und Gemüsemix



ca. 20min



3-4 Personen

„Yaki Udon“ ist ein ursprünglich japanisches Gericht, das grundsätzlich aus Udon-Nudeln, Sojasauce, Fleisch und Gemüse besteht. Unsere Fisch-Variante steht dem Original aber in nichts nach. Dafür sorgen saftige Alaska-Seelachsstücke in Zitronenmarinade, die sich auf der mit Sojasauce und Ketjap Manis versehenen Nudel-Gemüse-Mischung breit machen. Das kaiserliche Mahl ist kurzerhand zubereitet. So geht Genießen!

### Was du von uns bekommst

- 800g frische Udon-Nudeln <sup>2</sup>
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 100ml Ketjap Manis <sup>4</sup>
- 2 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs <sup>1</sup>
- 2 Pck. hawaiianische Gewürzmischung <sup>3</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- 2 große Töpfe
- große Pfanne
- Sieb

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

### Kochtipps

Um etwas mehr Zeit zu sparen, kann ein Wasserkocher für die Nudeln genutzt werden.

### Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 704kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 22.8g



#### 1. Gemüsemix braten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Gemüsemix** in einem zweiten großen Topf mit 4EL Pflanzenöl und 1TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. gar braten.



#### 4. Nudeln hinzugeben

2EL Essig unter den **Gemüsemix** rühren. Die **Nudeln** hinzugeben und mit dem **Gemüsemix** vermengen.



#### 2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei gelegentlich rühren. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Zurück in den Topf geben und mit der **Sojasauce** und dem **Ketjap Manis** vermengen.



#### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudel-Gemüse-Pfanne** mit dem **Fisch** anrichten und mit der **restlichen Gewürzmischung** garniert servieren.



#### 3. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten. Die **½ der Gewürzmischung** vorsichtig unterrühren und ca. 2Min. weiterbraten. Den **Fisch** aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren warm halten.



#### 6. Mild oder scharf?

Yaki Udon ist im Allgemeinen für ein eher sanftes Aroma bekannt, aber wenn du gerne scharf isst, kannst du das Gericht natürlich auch etwas aufpeppen: einfach ein paar Chiliflocken mit dem Gemüsemix anbraten oder eine frische Chili in dünne Ringe schneiden und vor dem Servieren über die Zutaten streuen!