



Saftiger Alaska-Seelachs Yaki-Style

mit gebratenen Udon-Nudeln und Gemüsemix



ca. 20min



2 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

- 400g frische Udon-Nudeln 2
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 25ml Tamari-Sojasauce 4
- 50ml Ketjap Manis 4
- 1 Pck. marinierter MSC-Alaska-Seelachs 1
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung 3

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

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 737kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 22.8g



1

1. Gemüsemix braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1½EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. gar braten.



2

2. Nudeln kochen

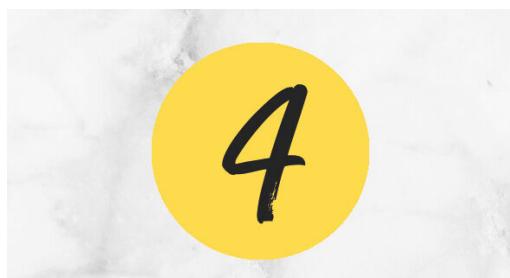
Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei gelegentlich rühren. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Zurück in den Topf geben und mit der **Sojasauce** und dem **Ketjap Manis** vermengen.



3

3. Fisch braten

Den **Fisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL 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.



4

4. Nudeln hinzugeben

1EL Essig unter den **Gemüsemix** rühren. Die **Nudeln** hinzugeben und mit dem **Gemüsemix** vermengen.



5

5. Fertigstellen & servieren

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



6

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!