



Zartes Kabeljaufilet auf Udon-Nudeln

mit Gemüse und Basilikum



ca. 20min



2 Portionen

Warum sind frische Udon-Nudeln eigentlich so unheimlich köstlich? Wir glauben, es liegt daran, dass sie so viel dicker als ihre italienischen Pasta-Verwandten sind. Zusammen mit einem bunten Gemüsemix und zartem Kabeljaufilet, das mit einer würzigen Marinade verfeinert wird, kommt heute asiatischer Genuss auf deine Teller. Für das gewisse Etwas gibt es Basilikum als Garnitur. Leicht, aromatisch und blitzschnell zubereitet.

Was du von uns bekommst

- 200g frische Udon-Nudeln²
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Basilikum
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 20ml Fischsauce¹
- 2 MSC-Kabeljaufilets¹
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 565kcal, Fett 29.2g, Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 29.1g



1. Nudeln garen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. aufwärmen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Fisch marinieren

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Dann mit der **Marinade** bestreichen und bis zum Braten ziehen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

In der Zwischenzeit die **Peperoni** längs halbieren und grob schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Basilikumblätter** abzupfen, die **Stängel** aufbewahren.



5. Gemüse & Fisch braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. braten. Nach Belieben mit Salz würzen. Das **Gemüse** an den Rand der Pfanne geben, 1EL Pflanzenöl hinzufügen und den **Fisch** in der Mitte auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun braten.



3. Marinade zubereiten

Die **½ der Limettenspalten** in ein hohes Gefäß auspressen. Die **Limettenschale**, die **Basilikumstängel**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, **1TL Fischsauce**, **2EL Pflanzenöl**, **1 Prise Salz** und die **Peperoni** (je nach Geschmack) hinzugeben und zu einer **Marinade** pürieren.



6. Nudeln fertigstellen

Den **Fisch** aus der Pfanne nehmen und die **Nudeln** mit dem **Gemüse** vermengen. Den **Nudel-Gemüsemix** mit dem **Fisch** belegen und mit den **Basilikumblättern** garniert servieren. Nach Belieben die **restlichen Limettenspalten** darüber auspressen.