



Stremellachs auf Soba-nudeln

mit Hoisindressing und süß-saurem Gemüse



ca. 25min



2 Portionen

Japan kann viel mehr als nur Sushi! Der Beweis landet heute auf deinem Teller – in Form von köstlichen Soba-nudeln mit einem würzig-süßen Hoisin-Sesam-Dressing und herzhaften Stremellachsstückchen. Knackige Paprika, zarter Babyspinat und feine Lauchzwiebeln bringen Biss und Farbe ins Spiel. Leicht und lecker!

Was du von uns bekommst

- 300g Sobanudeln ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Paprika
- 1 Pck. ASC-Stremellachs ¹
- 50ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 1 Pck. Sesam ³
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 94.3g, Eiweiß 37.9g



1. Paprika schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. In einem Wasserkocher ca. 1L Wasser für den **Spinat** aufkochen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



4. Nudeln kochen

$\frac{2}{3}$ der **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. Währenddessen die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen.



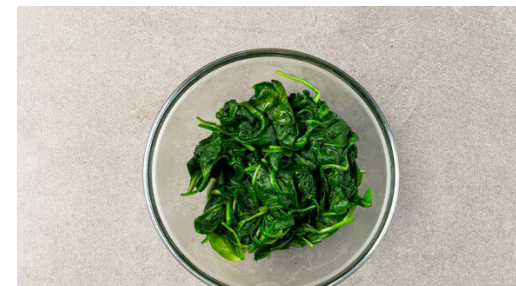
2. Paprika braten

Die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 4Min. anbraten. Dann 1EL Essig und $\frac{1}{2}$ TL Zucker unterrühren und die **Paprika** noch ca. 1Min. braten. Die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Würzsauce anrühren

Die **Hoisinsauce** mit 1EL Essig und dem **Sesam** verrühren, $\frac{1}{3}$ der **Würzsauce** unter den **Spinat** mengen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Peperoni** ebenfalls in feine Ringe schneiden, für weniger Schärfe ggf. die Kerne entfernen.



3. Spinat vorbereiten

Den **Spinat** waschen und in einem Sieb mit dem kochenden Wasser übergießen, sodass der **Spinat** zusammenfällt. Abtropfen lassen und in eine kleine Schüssel geben.



6. Nudeln verfeinern

Die abgetropften **Nudeln** zurück in den Topf geben und die **restliche Würzsauce** untermischen. Die **Nudeln** bei mittlerer Hitze 1–2Min. erwärmen, dann auf tiefe Teller verteilen und den **Spinat**, die **Paprika** und den **Lachs** darauf anrichten. Nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** und der **Peperoni** garnieren und servieren.