



## RS Stremellachs auf Sobanudeln

mit Hoisindressing und süß-saurem Gemüse



ca. 20min



4 Portionen

Japan kann viel mehr als nur Sushi! Der Beweis landet heute auf deinem Teller - in Form von köstlichen Sobanudeln 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

- 600g Soba Nudeln <sup>2</sup>
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Paprika
- 2 Pck. ASC-Stremellachs <sup>1</sup>
- 100ml Hoisinsauce <sup>2,3,4</sup>
- 1 Pck. Sesam <sup>3</sup>
- 1 Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 732kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 37.0g



**1. Paprika schneiden**

In einem großen 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**

**½ 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 großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 4Min. anbraten. Dann 2EL Essig und 1TL Zucker unterrühren und die **Paprika** noch ca. 1Min. braten. Die Pfanne vom Herd nehmen.



**5. Würzsauce anrühren**

Die **Hoisinsauce** mit 2EL Essig und dem **Sesam** verrühren, **½ 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.