



## Scharfes Kabeljaufilet auf Udon-Nudeln

mit Gemüse und Basilikum



ca. 20min



4 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 Kabeljaufilet, das mit einer würzig-scharfen 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

- 400g frische Udon-Nudeln <sup>2</sup>
- 1 Peperoni
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Basilikum
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 20ml Fischsauce <sup>1</sup>
- 4 MSC-Kabeljaufilets <sup>1</sup>
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 531kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 44.6g, Eiweiß 27.9g



### 1. Nudeln garen

In einem mittelgroßen 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 **Limetten** in Spalten schneiden. Die **Basilikumblätter** abzupfen, die **Stängel** aufbewahren.



### 5. Gemüse & Fisch braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. braten. Nach Belieben mit Salz würzen. Das **Gemüse** an den Rand der Pfanne schieben. Auf den mittig frei gewordenen Pfannenboden 2EL Pflanzenöl geben und den **Fisch** auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun und gar braten. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. mit zwei Pfannen arbeiten.



### 3. Marinade zubereiten

Die **½ der Limettenspalten** in ein hohes Gefäß auspressen. Die **Limettenschale**, die **Basilikumstängel**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, die **½ der Fischsauce**, 4EL Pflanzenöl, 1 kräftige Prise Salz und die **Peperoni nach Geschmack** hinzugeben und alles zu einer glatten **Marinade** pürieren.



### 6. Nudeln fertigstellen

Den **Fisch** aus der Pfanne nehmen und die **Nudeln** mit dem **Gemüse** vermengen. Den **Fisch** auf dem **Nudel-Gemüse-Mix** anrichten und mit den **Basilikumblättern** garnieren. Mit den **übrigen Limettenspalten** servieren.