



Scharfes 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 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

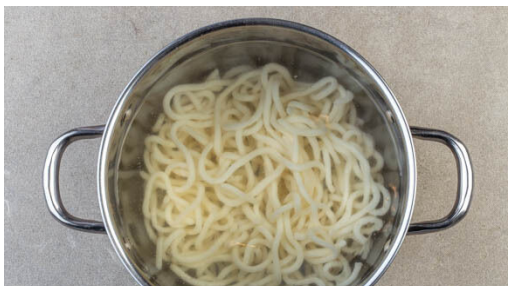
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 538kcal, Fett 27.9g,
Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 28.1g



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.



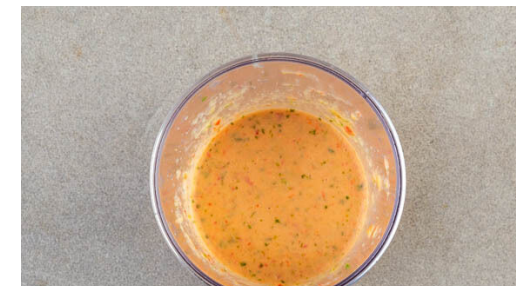
2. Zutaten vorbereiten

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 3-4Min. braten. Nach Belieben mit Salz würzen. Das **Gemüse** an den Rand der Pfanne schieben. Auf den mittig frei gewordenen Pfannenboden 1EL Pflanzenöl geben und den **Fisch** auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun und gar braten.



3. Marinade zubereiten

Die **1/2 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 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.