

# MARLEY SPOON



## Saftiger Alaska-Seelachs Yaki-Style

mit gebratenen Udon-Nudeln und Gemüsemix



ca. 20min



1 Portion

„Yaki Udon“ ist ein ursprünglich japanisches Gericht, das grundsätzlich aus Udon-Nudeln, Sojasauce, Fleisch und Gemüse besteht. Unsere Fisch-Variante steht dem Original aber in nichts nach. Dafür sorgen saftige Alaska-Seelachsstücke in Zitronenmarinade, die sich auf der mit Sojasauce und Ketjap Manis versehenen Nudel-Gemüse-Mischung breit machen. Das kaiserliche Mahl ist kurzerhand zubereitet. So geht Genießen!

## Was du von uns bekommst

- 200g frische Udon-Nudeln <sup>2</sup>
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 50ml Ketjap Manis <sup>4</sup>
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke <sup>1</sup>
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- Wok oder große Pfanne
- kleine Pfanne
- 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 738kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 96.9g, Eiweiß 30.2g



### 1. Gemüse braten

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Gemüsemix** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 4–6Min. gar braten.



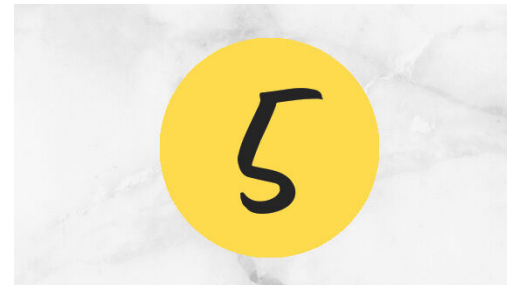
### 4. Fisch braten

Den **Fisch** in einer kleinen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten. Die ½TL **Gewürzmischung** vorsichtig unterrühren und ca. 2Min. weiterbraten. Den **Fisch** aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren warm halten.



### 2. Nudeln erwärmen

Nebenher die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2–3Min. bissfest garen, dabei gelegentlich umrühren.



### 5. Nudeln untermengen

½EL Essig unter den **Gemüsemix** rühren. Die **Nudeln** hinzugeben und mit dem **Gemüsemix** vermengen.



### 3. Nudeln würzen

Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Zurück in den Topf geben und mit der **Sojasauce** und der ½ der **Ketjap Manis** vermengen.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Nudel-Gemüse-Pfanne** mit dem **Fisch** anrichten, nach Belieben mit der **restlichen Gewürzmischung** garnieren und servieren.