

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 ²
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 50ml Ketjap Manis ⁴
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹
- 1 Pck. Sesam ³

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. ½TL **Sesam** 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.



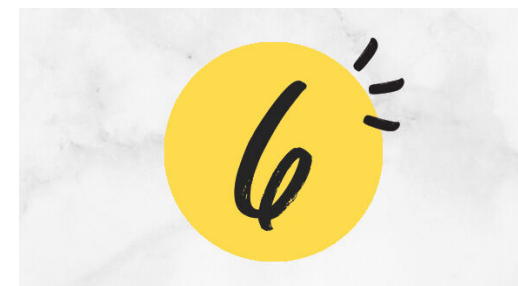
5. Nudeln untermengen

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 dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.