



Gebratenes Thunfischsteak mit Gurkensalat

auf scharfem Weißkohl und Udon-Nudeln



ca. 20min



4 Portionen

Schnell zubereitet und voller fernöstlicher Aromen: Unser zartes Thunfischsteak bringt den Geschmack der Asia-Küche direkt auf den Teller. Serviert wird der Fisch auf feinen Udon-Nudeln und mit Limette und Sriracha gewürztem Weißkohl, begleitet von einem würzigen Gurkensalat. Knackige Erdnüsse sorgen für das perfekte Finish. Ein ausgewogenes Gericht für alle, die unkompliziert und lecker genießen möchten. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ⁴
- 2 Gurken
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 800g frische Udon-Nudeln ²
- 4 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks ¹
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

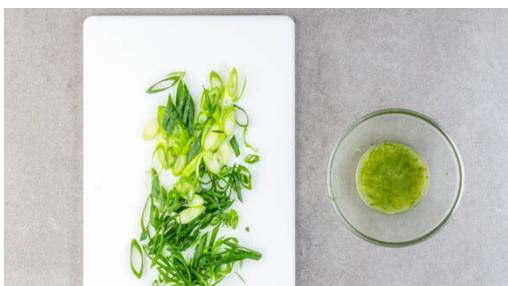
Kochtipps

Wer den Fisch lieber vollständig durchgegart mag, wendet ihn erst, wenn die Hitze die Mitte des Fisches erreicht hat.

Allergene

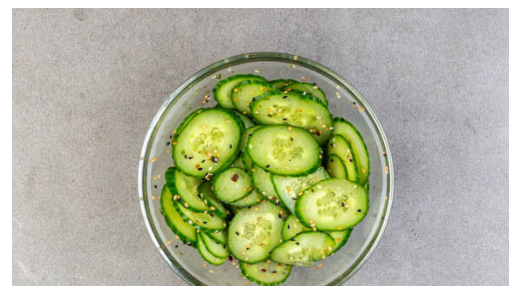
Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Erdnüsse** (3), **Sesamsamen** (4).

Kann Spuren enthalten von:



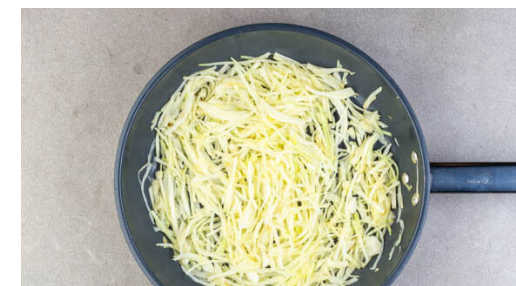
1. Limettensauce zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. In einer kleinen Schüssel die **Limettenschale** mit **6EL Limettensaft** sowie je ½TL Salz und Zucker verrühren.



2. Gurkensalat zubereiten

In einer Salatschüssel 1EL Essig mit der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



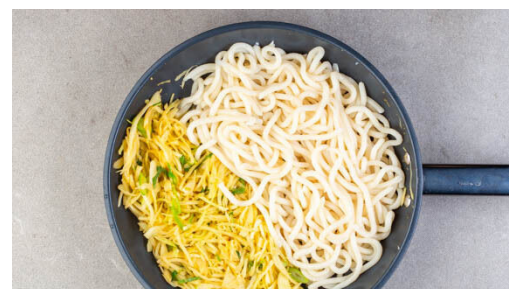
3. Weißkohl braten

Den **Weißkohl** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter regelmäßigem Rühren 6–8Min. braten, bis er weich ist.



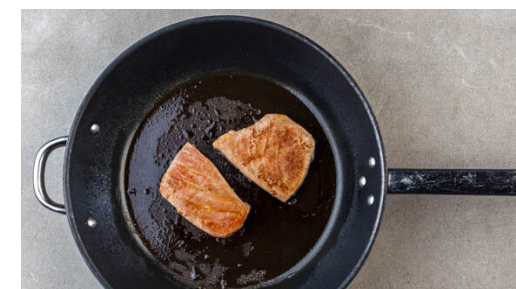
4. Nudeln kochen

Die **Lauchzwiebeln** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren und ca. 30Sek. duftend mitbraten. Dann die **Sriracha-Sauce** nach Geschmack einrühren. **Vorsicht:** Die **Sriracha-Sauce** ist sehr scharf. Mit der **Limettensauce** ablöschen und gut umrühren.



5. Nudeln garen

Den **Weißkohl** auf eine Hälfte der Pfanne schieben und die **Nudeln** so flach wie möglich auf der anderen Hälfte schichten. Ca. 200ml Wasser angießen und abgedeckt ca. 3Min. garen, dabei zwischendurch den Deckel abheben und die **Nudeln** auseinanderziehen. Den **Fisch** trocken tupfen. In einer zweiten Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen.



6. Fisch braten

Den **Fisch** im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. braten, bis die Hitze ca. **⅓ des Fisches** gegart hat. Dazu die Farbveränderung an der Seite des **Fisches** prüfen. Wenden und weitere 2–3Min. braten. Den **Fisch** mit Salz würzen. Den **Weißkohl** mit den **Nudeln** vermengen und mit dem **Fisch**, dem **Gurkensalat** und den **Erdnüssen** garniert servieren.