



Geräucherter Lachs auf Soba Nudeln

mit Hoisindressing und süß-saurem Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Japan kann viel mehr als nur Sushi! Der Beweis landet heute auf deinem Teller - in Form von nährstoffreichen Soba Nudeln mit einem würzig-süßen Hoisin-Sesam-Dressing und herhaften Räucherlachsspitzen. Knackige Paprika, zarter Babyspinat und feine Lauchzwiebeln bringen Biss und Farbe ins Spiel. Leicht und lecker!

Was du von uns bekommst

- 300g Soba Nudeln 1
- 1 Packung Babyspinat
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Hoisinsauce 1,6,11
- 1 Päckchen Sesam 11
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Räucherlachsschnetzel 4

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 655kcal, Fett 16.6g, Kohlenhydrate 95.5g, Eiweiß 27.6g



2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.

Die **Hoisinsauce** mit 1EL Essig und dem **Sesam** verrühren, **1/3 der Würzsauce** unter den **Spinat** mengen. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Peperoni** ebenfalls in feine Ringe schneiden, für weniger Schärfe ggf. die Kerne entfernen.

Die abgetropften **Nudeln** zurück in den Topf geben und die **restliche Würzsauce** unterrühren. Die **Nudeln** bei mittlerer Hitze 1-2Min. erwärmen. Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und den **Spinat**, die **Paprika** und den **Lachs** darauf anrichten. Nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** und der **Peperoni** garnieren und servieren.