



## 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 herzhaften Räucherlachsspitzen. Knackige Paprika, zarter Babyspinat und feine Lauchzwiebeln bringen Biss und Farbe ins Spiel. Leicht und lecker!

## Was du von uns bekommst

- 300g Sobanudeln <sup>1</sup>
- 1 Packung Babyspinat
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Räucherlachschnetzel <sup>4</sup>

## 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



### 1. Paprika schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. In einem Wasserkocher ca. 1L Wasser für den **Spinat** aufkochen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



### 4. Nudeln kochen

**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.



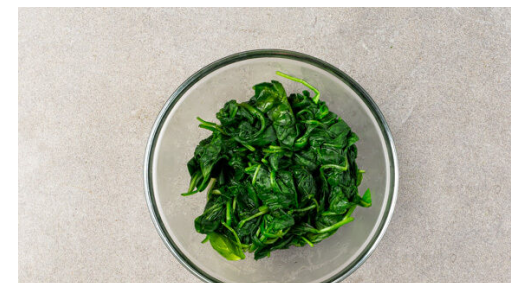
### 2. Paprika braten

Die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 4Min. anbraten. Dann 1EL Essig und 1/2TL Zucker unterrühren und die **Paprika** noch ca. 1Min. braten. Die Pfanne vom Herd nehmen.



### 5. Würzsauce anrühren

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.



### 3. Spinat vorbereiten

Den **Spinat** in einem Sieb mit dem kochenden Wasser übergießen, sodass der **Spinat** zusammenfällt. Abtropfen lassen und in eine kleine Schüssel geben.



### 6. Nudeln verfeinern

Die abgetropften **Nudeln** zurück in den Topf geben und die **restliche Würzsauce** untermischen. 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.