



Geräucherter Lachs auf Sobanudeln

mit Hoisindressing und süß-saurem Gemüse



ca. 25min



3-4 Personen

Japan kann viel mehr als nur Sushi! Der Beweis landet heute auf deinem Teller - in Form von nährstoffreichen Sobanudeln mit einem würzig-süßem 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

- 600g Soba Nudeln 1
- 2 Packungen Babyspinat
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen Hoisinsauce 1,6,11
- 1 Päckchen Sesam 11
- 1 rote Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Räucherlachsschnetzel 4

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 636kcal, Fett 15.3g, Kohlenhydrate 94.3g, Eiweiß 27.1g



1. Paprika schneiden

In einem großen 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 großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 2 Prisen Salz bei starker Hitze ca. 4Min. anbraten. Dann 2EL Essig und 1TL Zucker unterrühren und die **Paprika** noch ca. 1Min. braten. Die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Würzsauce anrühren

Die **Hoisinsauce** mit 2EL Essig und dem **Sesam** verrühren, **1/3 der Würzsauce** unter den **Spinat** mengen. Die **Lauchzwiebeln** 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** 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.