DINNERLY

Knusperfisch auf würzigen Asianudeln

mit Karotte und grüner Paprika

20-30min 2 Portionen

Knusprig panierter Fisch schmeckt nicht nur mit Pommes gut, er passt auch ganz hervorragend zu einer würzigen Asia-Nudelpfanne wie dieser. Leckere Mie-Nudeln suhlen sich in einer herzhaften Marinade aus Ingwer, Austern- und Sojasauce, dazu gibt es knackige Paprika und noch knackigere Karotten. Obendrauf hat es sich besagter Fisch gemütlich gemacht und wartet nun darauf, genüsslich verspeist zu werden. Guten Appetit!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 250g breite Mie-Nudeln [1]
- 1 Karotte
- 1 grüne Paprika
- 2 Kabeljauburger [1,3,4,7]
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Austernsauce [1,6,14]
- 25ml Sojasauce [1,6]

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

KÜCHENUTENSILIEN

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

KOCHTIPP

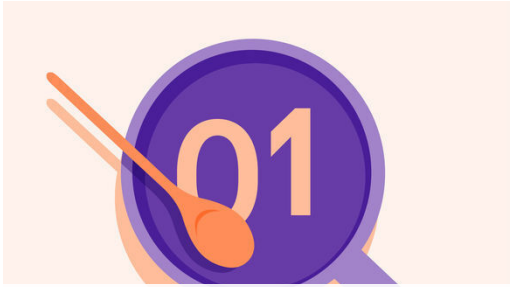
Ingwer lässt sich ganz einfach mit einem Teelöffel schälen: Dazu die Schale mit der Kante des Löffels abkratzen.

ALLERGENE

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Milch (7), Weichtiere (14). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

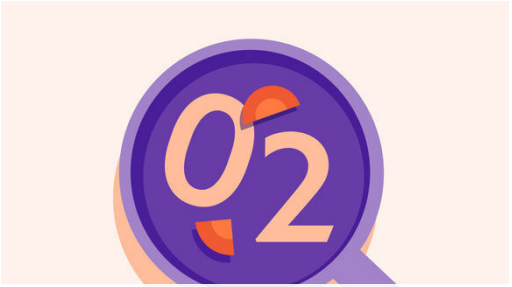
NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 822kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 277.0g, Eiweiß 30.4g



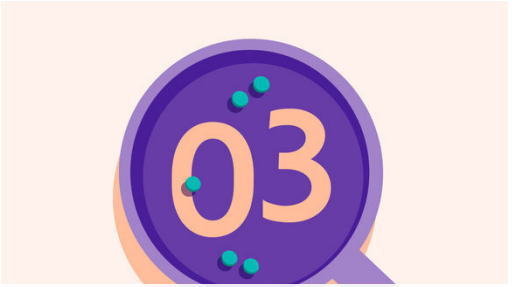
1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßenTopf ausreichend gesalzenes Wasser für **3/4 der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. **3/4 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen.



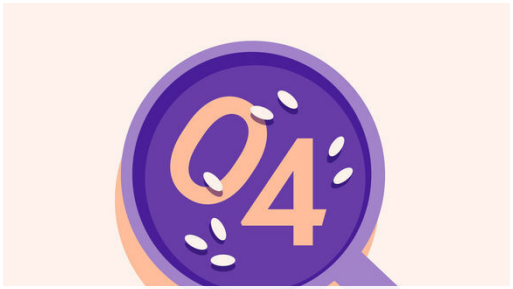
2. Fisch braten

Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken, dabei **1 Tasse Nudelwasser** auffangen. Die **Fischburger** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



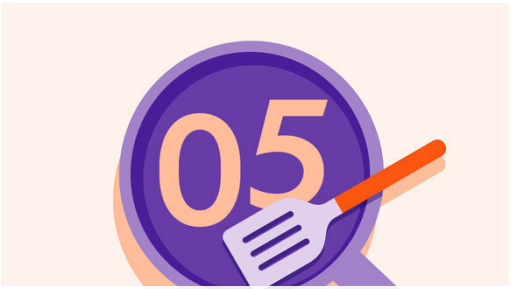
3. Sauce anrühren

Die **Karotten** und die **Paprika** in derselben Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6–7Min. anbraten. Den **Ingwer** und 1 Knoblauchzehe jeweils schälen und fein reiben oder würfeln. Den **Ingwer** und den Knoblauch mit der **Austernsauce**, der **Sojasauce** und 2EL Wasser verrühren, mit Zucker abschmecken.



4. Nudelpfanne zubereiten

Das **Gemüse** mit der **Sauce** ablöschen und je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas **Nudelwasser** zugeben. Die **Gemüsepfanne** mit Salz abschmecken, dann die **Nudeln** unterheben und kurz erwärmen.



5. Anrichten und servieren

Die **Fischburger** in ca. 1cm breite Streifen schneiden und auf der **Nudel-Gemüse-Pfanne** anrichten, dann mit etwaigen **Bratensäften** aus der Pfanne beträufelt servieren.

6. Mal richtig sauer werden

Austern- und Sojasauce sind beide herrlich würzig und bringen ein herzhaftes Aroma auf den Teller. Wer das mit ein bisschen Säure ausbalancieren möchte, gibt etwas frischen Limettensaft dazu – ob direkt in die Sauce oder erst am Schluss auf das fertige Gericht ist ganz egal. Übrigens gibt es Limettensaft sogar in Flaschen zu kaufen – die Abkürzung für alle, die es einfach mögen.