

Asia-Nudelbowl mit gebratenem Lachs



Frische Radieschen- oder Erbsensprossen verleihen dieser Bowl einen scharfwürzigen Aromakick.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

350–400 g Lachsfilet ohne Haut
10 g Ingwer frisch
2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Zitronensaft
ca. 200 g Babyspinat
ca. 80 g gemischte Sprossen, z.B. aus Radieschen und Erbsen
300 g Soba-Nudeln oder asiatische Weizennudel
1 kräftige Prise Chilipulver
1 Teelöffel flüssiger Honig oder Ahornsirup
3 Esslöffel neutrales Öl
4 Esslöffel Sojasauce
Salz

Das Lachsfilet in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Hälfte davon mit dem Zitronensaft zum Lachs geben und alles sorgfältig mischen.

Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Spinat waschen und gründlich abtropfen lassen. Die Sprossen auseinanderzupfen.

In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Soba- oder Weizennudeln darin nach Packungsangabe bissfest garen. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Lachswürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten, dabei zwischendurch einmal vorsichtig wenden. Die Sojasauce und den Honig mit dem restlichen Ingwer dazugeben. Die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch sowie den Spinat beifügen und unter vorsichtigem Rühren weiter garen, bis der Spinat zusammenfällt.

Die Nudeln untermischen und wieder gut erhitzen. Wenn nötig mit Salz abschmecken und in vorgewärmten Bowls anrichten. Die Nudelbowl mit den Sprossen bestreuen und erst beim Essen mischen. Zum eventuellen Nachwürzen Sojasauce mit auf den Tisch stellen.