

## Asiatische Glasnudel-Bowl mit Lachs und Sesam

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

200 g breite Glasnudeln  
250 g Lachsfilet  
1 Kopf Brokkoli  
150 g Zuckerschoten  
1 Esslöffel frischer Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
3 Esslöffel Sesamöl  
50 ml Sojasauce  
100 ml Hoisin Sauce  
2 Teelöffel Sambal Oelek  
1 Teelöffel Honig  
1 Esslöffel Sesam  
1 Handvoll Cashewkerne  
Salz, Pfeffer

Vergiss schwere Sahnesauce und mach Nudeln mit Lachs doch mal ganz anders. Wie wäre es zum Beispiel mit einer asiatischen Variante? Nimm Glasnudeln statt Pasta, Hoisin-Sauce statt Sahne, Schüssel statt Teller und Stäbchen statt Gabel und Löffel. So fix und einfach wird aus deinem liebsten Pastagericht eine asiatische Nudel-Bowl.

- 1 -

Nudeln mit warmem Wasser übergießen, bis sie vollständig bedeckt sind. 10 Minuten ziehen lassen, abgießen und beiseitestellen.

- 2 -

Ingwer reiben und mit 2 EL Sesamöl, Sojasauce, Hoisin Sauce, Sambal Oelek und Honig verrühren. Lachsfilet in grobe Würfel schneiden, mit der Hälfte der Marinade vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

- 3 -

Zuckerschoten putzen, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Brokkoli in Röschen teilen und waschen, Knoblauch schälen und fein hacken.

- 4 -

Lachs von allen Seiten in einem Wok oder einer Pfanne anbraten, in eine Schüssel geben und mit Alufolie abdecken.

- 5 -

Im selben Wok restliches Sesamöl erhitzen, Knoblauch und sämtliches Gemüse 5 Minuten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit restlicher Marinade ablöschen und 2 Minuten reduzieren lassen.

- 6 -

Wok vom Herd nehmen, Glasnudeln, Lachs und Sesam vorsichtig unterheben.

- 7 -

Cashewkerne in einer Pfanne rösten, grob hacken und über die Nudeln geben.

# Asiatische Glasnudel-Bowl mit Lachs und Sesam