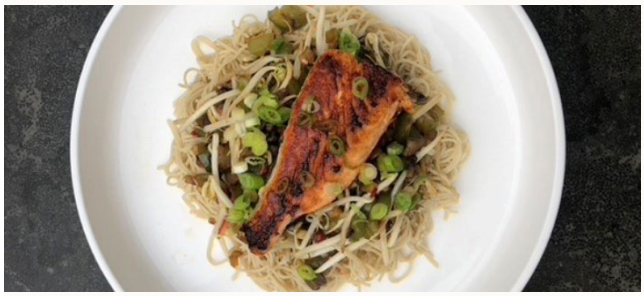

1A+1B Fisch

Östliche Nudeln mit Lachs

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Nudeln ca. 10 Minuten in reichlich Wasser kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in einer erhitzten Pfanne mit Öl andünsten. Champignons und grüne Paprika in kleine Würfel schneiden und zusammen mit der Sojasoße zur Zwiebel und zum Knoblauch geben. Die Sojasprossen hinzufügen, wenn Champignons und Paprika gar sind. Die Nudeln abgießen und mit dem Gemüsemix vermengen. Mit Frühlingszwiebelringen und dem Lachs garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g Lachs
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Sojasoße
- [ ] 100 g Champignons
- [ ] 50 g grüne Paprika
- [ ] 50 g Sojasprossen
- [ ] ½ rote Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ½ Frühlingszwiebel

Nährwerte pro Person

Energie	**232 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**10 g**
Eiweiß	**31 g**