



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     |