



Lachs auf Nudelsalat

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Lachsfilet**
- 6 EL Sojasauce**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 120 g gesalzene Erdnüsse**
- 2 Beutel Shirataki Noodles à 370 g, gekocht, eingeweicht**
- 3 TL Sambal Oelek**
- 2 EL HOLL-Rapsöl**
- 2 EL Sesamsamen**

1. Lachs in Würfel schneiden. Mit der Hälfte der Sojasauce marinieren. Zwiebeln fein schneiden. Nüsse hacken. Nudeln abgiessen, mit heissem Wasser abspülen. Mit restlicher Sojasauce und Sambal Oelek mischen.

2. Fisch im Öl in einer beschichteten Bratpfanne rundum ca. 3 Minuten braten. Mit Sesam bestreuen. Pfanne vom Herd ziehen. Nudelsalat anrichten. Lachs, Zwiebeln und Nüsse darauf verteilen.

TIPP Statt Shirataki Noodles 200 g Glasnudeln zubereiten und für den Salat verwenden.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 38 g Eiweiss, 31 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/450 kcal