




Asiatische Nudelsuppe mit Kabeljau



 Zeit gesamt
20min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	375 g
Paprika, orange	1 St.
Karotten	3 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Sojasauce	4 EL
Öl	1 EL
Gemüsebrühe	1 L
Suppennudeln	350 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, grobe Reibe

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, jeweils fein hacken.
2. Kabeljau waschen, trocken tupfen, würfeln, pfeffern und in einer Schüssel mit 2 EL Sojasauce marinieren.
3. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse bis auf grüne Frühlingszwiebeln ca. 3 Min. braten. Gemüse mit 3 EL Sojasauce ablöschen, Brühe ggf. anrühren und Topf damit auffüllen. Nudeln und Kabeljau dazugeben und zugedeckt ca. 5 Min. garen. Nach ca. 5 Min. grüne Frühlingszwiebeln zugeben.
4. Asiatische Nudelsuppe ggf. nochmals abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 312 kcal

Kohlenhydrate 40 g

Eiweiß 20 g

Ballaststoffe 5 g

Fette 8 g
