



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 gemahlen | |
| 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 |