



**GEKONNT
GEKOCHT**

Asiatischer Lachs mit Chow Mai Nudeln





- **Küche:** Asiatisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 3-4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '3-4', 'yield' : " } });
```

Schnell gemachter, asiatischer Lachs mit scharfer Chilli, Limetten, Ingwer und Knoblauch Sosse. Dazu aromatische Chow Mai Nudeln mit Zitronengras und Frühlingszwiebeln.

Zutaten

- **Für den Lachs:**
 - Ein dauemgrosses Stück Ingwer
 - 2-4 Knoblauchzehen (Je nach Geschmack)
 - 1 mittelgrosse rote Zwiebel
 - 2 Gemüse Chillis (Wer es gerne scharf mag, kann zusätzlich noch 1-2 Thai Chillis hinzu geben)
 - 1 EL Soja Sosse
 - Den Saft von 2 Limitten
 - 3 x 200g Lachsfilets mit Haut
 - Salz, Pfeffer, Chinesische "5 Gewürze" Mischung (Gibt es in jedem gut sortiertem Asia Laden und in vielen Supermärkten)
- **Für die Chow Mai Nudeln:**
 - 4 Frühlingszwiebeln
 - 2 Gemüse Chillis
 - 2 Knoblauchzehen
 - Ein dauemgrosses Stück Ingwer

- 1 TL Chinesische "5 Gewürze" Mischung
- 2 EL Mehl
- 900 ML Hühnerbrühe (Idealerweise selbstgemacht, alternativ aus dem Glas)
- 200 g Zuckererbsen (Alternativ was vorhanden ist, z.B. Buschbohnen)

Zubereitungsart

Schritt1

Der Lachs:

Schritt2

Das Stück Ingwer, den Knoblauch und die rote Zwiebel von der Schale befreien. Die Chillis halbieren und entkernen.

Schritt3

Alles grob schneiden und in einen langen Behälter bzw. Ihre Küchenmaschine geben.

Schritt4

Einen Esslöffel Soja Sosse sowie den Saft von zwei Limetten hinzugeben und alles mit dem Stabmixer ordentlich durchmischen.

Schritt5

Die Sosse in eine Backofenform (groß genug für die Lachsfilets) geben.

Schritt6

Den Lachs mit der Haut nach oben in die Form geben. Ein wenig Olivenöl darüber träufeln und ein wenig Salz, Pfeffer und 5 Gewürze Mischung darüber geben. Alles in den Ofen für ca. 20 Minuten (je nach Dicke des Lachsfilets)

Schritt7

Die Chow Mai Nudeln:

Schritt8

Einen großen Topf auf mittlerer Hitze erhitzen

Schritt9

Die geschnittenen Frühlingszwiebeln sowie das geschnittene Zitronengras, die klein gehackte Chilli und die gestossenen Knoblauchzehen mit ein wenig Olivenöl hinzugeben. Den Ingwer zerreiben und hinzugeben, alles unter rühren leicht anschwitzen.

Schritt10

Nach 2-3 Minuten einen Teelöffel 5 Gewürzmischung und 2 Esslöffel Mehl hinzugeben. Danach die

Hühnerbrühe sowie die Bohnen begeben. Abschmecken, ggf. ein wenig mehr Soja Sauce hinzugeben.

Schritt11

Die Hitze hochstellen. Nachdem alles aufgekocht ist die Nudeln hinzugeben und für 5-8 Minuten auf mittlerer Flamme kochen.

Schritt12

Die Nudeln und die Zuckerschoten/Bohnen portionsweise heraus nehmen und auf dem Teller platzieren, das Lachsfilet mit einem Teil der scharfen Sose daneben anrichten.

Rezeptart: Warme Fischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/asiatischer-lachs-mit-chow-mai-nudeln/>