

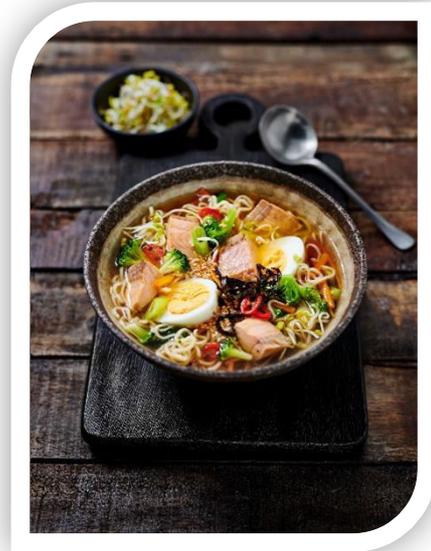


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Ramen mit Alaska Wildlachs

Zutaten für 4 Personen:

400 g Alaska Wildlachsfilet (ohne Haut)
1 Möhre
100 g Brokkoli
2 Frühlingszwiebeln
3 EL Teriyaki-Sauce
1-2 TL Instant-Gemüsebrühe
2 EL Sesam
1 Noriblatt
4 hartgekochte Eier
1 kleine rote Chilischote
1-2 Packungen Asia Nudel Snack, z.B. Shrimp (à ca. 58 g)
80 g Sprossen



Zubereitung:

1. Möhre schälen, waschen und in dünne Stifte schneiden. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und waschen. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und waschen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und in 2 EL Teriyaki-Sauce einlegen.
2. Brühe in 500ml Wasser aufkochen. Möhre und Brokkoli dazugeben und ca. 5 Minuten garen. Sesam in einer kleinen beschichteten Pfanne rösten. Noriblatt in Streifen schneiden. Eier pellen und halbieren.
3. Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen, die Schote waschen und in feine Ringe schneiden. Asia Nudel Snack mit der Würzmischung, Frühlingszwiebeln, Chili und Lachsfilet (mit der Sauce) in die Brühe geben und ca. 5-8 Minuten ziehen lassen.
4. Sprossen waschen. Suppe mit Sprossen in vorgewärmte Suppentassen oder -bowls geben, mit Sesam und Noriblattstreifen sowie Eihälften garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 420 kcal/ 1760 kJ

Eiweiß: 33 g

Fett: 24 g

Kohlenhydrate: 15 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten