

Rezept

Soba-Thunfisch-Wok

Ein Rezept von Soba-Thunfisch-Wok, am 09.02.2025

Zutaten

400 g Thunfischfilet	100 ml Teriyaki-Sauce
2 TL Speisestärke	1 TL Wasabi-Paste
250 g Soba-Nudeln	250 g grüner Spargel
Salz	1 je rote und gelbe Paprikaschote
3 Frühlingszwiebeln	2 EL Öl
1 EL Sesamöl	Pfeffer
100 ml Fischfond (aus dem Glas)	1/2 Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abspülen und trocken tupfen. Erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Teriyaki-Sauce, Speisestärke und Wasabi verquirlen. Den Thunfisch darin 30 Min. marinieren.
2. Die Nudeln nach Packungsangabe garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Spargel waschen, putzen, holzige Enden abschneiden. Stangen schräg in 5 cm breite Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Min. garen. Abgießen und abschrecken. Paprika waschen, vierteln und putzen. In feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, schräg in Stücke schneiden.
3. Fisch abtropfen lassen, Marinade auffangen. Erst den Wok, dann die Öle darin erhitzen. Fisch unter Rühren scharf anbraten. Warm stellen. Alle Gemüse im Wok 3 Min. pfannenrühren. Salzen und pfeffern. Fond und Marinade angießen. Nudeln und Fisch unterheben. Koriander waschen, trocken schütteln. Blätter über die Fischpfanne streuen.