



verantwortungsvoller  
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter  
[www.fjordkrone.de](http://www.fjordkrone.de)

# Rezept des Monats

## April 2017

### Asiatische Nudelpfanne mit Spinat & Morcheln, Sockeye Wildlachs & geröstetem Sesam

#### Zutaten für 4 Portionen:

4 Filets Fjordkrone Sockeye Wildlachs  
(TK, 2 Packungen à 250 g)  
400 g asiatische Eiernudeln  
80 g getrocknete Morcheln  
100 g frischer Spinat  
1 rote Zwiebel  
2 Stangen Frühlingszwiebeln  
50 g Mungobohnensprossen  
30 g Sesam  
2 Eier  
1 Limette  
Koriander  
Sojasoße  
Salz, Pfeffer  
Frisan Rapsöl zum Braten



#### Zubereitung

Die Wildlachsfilets auftauen lassen. Die asiatischen Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Die Morcheln in Wasser einweichen und quellen lassen. Spinat waschen und trocknen. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden und waschen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten, anschließend zur Seite stellen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Frühlingszwiebeln und Spinat hinzufügen. Die Morcheln aus dem Wasser nehmen und ebenfalls mit in die Pfanne geben, salzen und pfeffern. Das Ganze für einige Minuten in der Pfanne garen. In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne mit etwas Öl die Wildlachsfilets und Zwiebeln

von beiden Seiten etwa 5 Minuten anbraten, sodass sie in der Mitte noch etwas glasig sind. Die Eier verquirlen. Die Mungobohnensprossen und die fertigen Nudeln mit in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen. Etwas Limettensaft und Sojasoße dazugeben, nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss vorsichtig die verquirlten Eier unterheben. Den Koriander grob hacken.

Die Nudelpfanne zusammen mit dem Wildlachs anrichten und mit Sesam und Koriander bestreuen. Je nach Wunsch Sojasoße dazu servieren.

Guten Appetit!