KIKKOMAN

Wolfsbarsch-Wok mit Udon-Nudeln

Gesamtzeit **25 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	Mini Pak Choi
1	Stück Zitronengras
250 g	Wolfsbarschfilet mit Haut, ohne Gräten (oder ein anderes festes, weisses Fischfilet)
4 EL	Rapsöl
30 g	Ingwer, geschält und gehackt
2	Knoblauchzehen, geschält und dünn geschnitten
3 EL	Zitronensaft
300 g	Udon-Nudeln (Vakuumpack, gekocht)
75 ml	Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam
2 EL	Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art
2 EL	Sesam, geröstet

ZUBEREITUNG

Schritt 1

250 g Wolfsbarschfilet mit Haut, ohne Gräten (oder ein anderes festes, weisses Fischfilet) - **4 EL** Rapsöl

Wolfsbarschfilet quer in 1 cm breite Streifen schneiden. In einem Wok im Rapsöl bei grosser Hitze 2 Minuten braten. Mit einem Sieblöffel aus dem Wok auf einen Teller heben.

Schritt 2

300 g Mini Pak Choi - **1** Stück Zitronengras - **30 g** Ingwer, geschält und gehackt - **2** Knoblauchzehen, geschält und dünn geschnitten - **3 EL** Zitronensaft

Pak Choi längs sechsteln oder quer in 3 cm breite Streifen schneiden, Zitronengras quer vierteln, mit der Rückseite eines schweren Messers klopfen, dabei leicht quetschen. Pak Choi im heissen Öl 3 Minuten braten. Zitronengras, Ingwer und Knoblauch zugeben, einmal umrühren. Mit Zitronensaft ablöschen.

Schritt 3

300 g Udon-Nudeln (Vakuumpack, gekocht) - **75 ml** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam **2 EL** Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art

Udon-Nudeln in einer Schüssel mit heissem Wasser kurz lockern, herausnehmen und in den Wok geben. Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Sesam und Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art zugeben.

Schritt 4

2 EL Sesam, geröstet

Wolfsbarschfilet auf die Nudeln setzen, einen Deckel auf den Wok legen, 1 Minute köcheln, bis alles heiss ist. Dann anrichten und mit Sesam

bestreuen.