



# Japanse ramen met gebakken kabeljauw

Met udonnoedels, spitskool en broccoli



## GEMBER

Gember is, net als kurkuma, de wortel van een plant. Heb je wat gember over? Snijd het in dunne plakjes en giet er heet water op voor een huisgemaakte gemberthee.



Verse gember



Rode peper \*



Peen \*



Champignons \*



Groentemix spitskool & broccoli \*



Udonnoedels



Sojasaus



Kabeljauwfilet zonder vel \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Reis met ons naar de andere kant van de wereld met deze Japanse favoriet. Deze heldere noedelsoep kan in Japan op elk moment van de dag: van ontbijt tot diner. De soep zit boordevol groenten en wordt geserveerd met plakjes vlees, vis of een eitje. Ramen is niet de naam van de noedels, maar van het gerecht zelf. Voor het echte oosterse gevoel eet je de ramen met stokjes!



LEES ER ALLES OVER  
OP ONZE BLOG

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Japanse ramen met gebakken kabeljauw**.



## 1 VOORBEREIDEN

- Bereid de bouillon ★.
- Schil de **gember** en snijd of rasp fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.
- Snijd de **peen** in dunne halve plakken. Snijd de **champignons** in kwarten.



## 3 VIS BAKKEN

- Dep ondertussen de **kabeljauw** droog met keukenpapier.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **kabeljauw** 2 – 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Heb je visbouillon in huis? Vervang dan de groentebouillon door visbouillon.



## 2 SOEP MAKEN

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of soeppan. Fruit de **gember** en **rode peper** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **peen** en de **groentemix** toe en roerbak 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat 6 – 8 minuten koken. Voeg halverwege de **champignons** en de **noedels** toe ★★.



## 4 SERVEREN

- Breng de soep op smaak met de **sojasaus** en peper.
- Verdeel de **ramen** over de soepkommen en serveer de **kabeljauw** erop.

★★ **TIP:** Snijd de noedels in kleinere stukjes voordat je ze aan de pan toevoegt. Dat eet straks een stuk makkelijker.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons (g) *	60	125	190	250	315	375
Groentemix spitskool & broccoli (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (zakje) 1) 6)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet zonder vel (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
*Zelf toevoegen						
Groentebouillon* (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Zonnebloemolie* (el)	2	3	3	4	4	5
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2025 / 503	227 / 56
Vetten (g)	22	2
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,4
Koolhydraten (g)	41	5
Waarvan suikers (g)	8,1	0,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	7,9	0,9

## ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja

**Kan sporen bevatten van:** 23) Selderij

**TIP:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan zoutarme bouillon, vervang een deel van de bouillon door water of laat de sojasaus achterwege.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).