



Udon-Nudelpfanne mit Gemüse und Ei

und asiatischem Kräuter-Erdnuss-Pesto



ca. 25min



2 Personen

In Japan stehen Udon-Nudeln hoch im Kurs, vor allem in Sachen Comfortfood. Wann der Hype begann, ist ungeklärt, wo er aber hinführt, ist klar wie Kloßbrühe: Auf deinen Teller! Wenn du die elastischen Weizenmehlnudeln mit knackiger Paprika, Champignons und weichgekochtem Ei in einem aromatischen Pesto aus frischem Koriander und Thai-Basilikum, Miso, Chili und Erdnüssen servierst, macht der Wirbel um die Nudel wirklich Sinn!

Was du von uns bekommst

- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 250g Champignons
- 1 rote Paprika
- 2 Bio-Eier ³
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 20g Thai-Basilikum & Koriander
- 25g Misopaste ^{1,6}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Schaumkelle
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer härtere Eier mag, kocht sie 2Min. länger.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 768kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 80.2g, Eiweiß 24.3g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



4. Pesto vorbereiten

Inzwischen die **Eier** schälen und die **Limette** in 4 Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe nur die **1/2 der Chilischote** verwenden. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen.



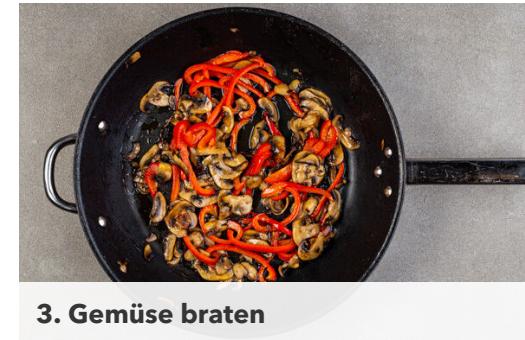
2. Nudeln und Eier kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, die **Nudeln** mit einer Schaumkelle in ein Sieb geben, kalt abschrecken und beiseitestellen. Das Wasser erneut aufkochen, die **Eier** hineingeben, in ca. 6Min. weich kochen und kalt abschrecken.



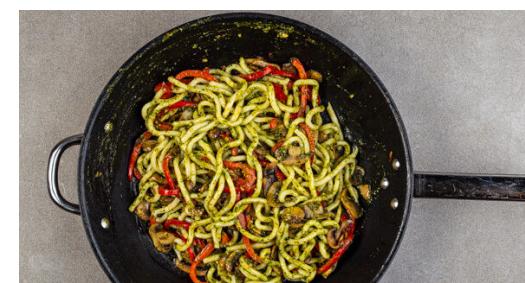
5. Pesto zubereiten

Die **Thai-Basilikumblätter**, die **Chiliringe** und den **Koriander samt Stängeln** mit der **Misopaste**, den **Erdnüssen**, dem **Sesamöl** und 2EL Pflanzenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst cremig pürieren. Falls das **Pesto** zu dickflüssig ist, **1-2TL Kochwasser** hinzufügen. **Tipp:** Um eine schöne Textur zu erhalten, einige **Erdnüsse** intakt lassen.



3. Gemüse braten

Die **Pilze** und die **Paprika** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 5-7Min. weich braten.



6. Nudeln vermengen

Die **Nudeln** in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben, **1-2 Limettenspalten** darüber auspressen und alles vermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Pesto** untermengen, dabei ggf. **1-2EL Kochwasser** zugeben. Die **Nudeln** nach Belieben mit **Limettensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Eier** halbieren, auf der **Nudelpfanne** anrichten und mit dem **Sesam** garniert servieren.