



Udon-Zuckerschoten-Pfanne

in Kokosmilchsauce mit Gurkensalat



20-30min



3-4 Personen

Die aus Japan stammenden dicken Weizennudeln haben es uns so richtig angetan. In der Kombination mit knackig gebratenen Zucchiniestreifen und Zuckerschoten in einer feinen Kokosmilch-Ingwer-Sauce sind Udon-Nudeln einfach unschlagbar. Dazu gibt es einen erfrischenden Salat mit Gurke und geröstetem Sesam.

- 11
- 1
- 10
- 1,6

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 32.4g,
Kohlenhydrate 90.7g, Eiweiß 21.9g



1EL Sojasauce mit 2EL Essig, 2TL Zucker und 1 Prise Salz vermischen. Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anrösten und mit dem Messerrücken grob zerstoßen. Die Enden der **Gurke** abschneiden, dann die **Gurke** in feine Scheiben schneiden und mit der **Salatsauce** und dem **Sesam** vermischen. Den **Gurkensalat** beiseitestellen und ziehen lassen.



Den **Ingwer** mithilfe eines Teelöffels schälen und fein hacken. Die **restliche Sojasauce** mit 6-8EL Wasser, der **Gewürzmischung** und dem **Ingwer** vermischen.



Die **Zuckerschoten** schräg in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die Enden der **Zucchini** abschneiden und die **Zucchini** in ca. 3-4cm lange und ca. 1-2cm breite Stifte schneiden.



Die **Zuckerschoten** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl ca. 3-4Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und ca. 4Min. kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Die **restlichen Nudeln** werden nicht benötigt. Wer großen Hunger hat, kann die gesamte Menge **Nudeln** zubereiten.



Das **Gemüse** mit der **Ingwersauce** und der **Kokosmilch** ablöschen und ca. 4-5Min. köcheln lassen. In den letzten 1-2Min. die **Nudeln** unterheben und aufwärmen. Evtl. noch etwas Wasser dazugeben, damit die **Sauce** schön sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Gurkensalat** servieren.