



Udon-Nudeln mit Bohnen und Ei

„Gado Gado“-Style mit cremiger Erdnusssauce



ca. 25min



2 Personen

Heute geht's auf Weltreise! Okay, nicht ganz so extrem – beschränken wir uns doch erst mal auf einen Kontinent. Aber wie wär's denn zum Beispiel mit japanischen Udon-Nudeln, die mit einem indonesischen Gado Gado angemacht sind? Klingt doch gar nicht schlecht, oder? Besonders mit so einem lecker weichgekochten Ei obendrauf. Wir versprechen, dass diese asiatische Mischung großartig schmecken wird! Reisgruppenführer-Ehrenwort!

Was du von uns bekommst

- 250g grüne Bohnen
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Karotte
- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Kokosmilch
- 25ml Ketjap Manis ⁶
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1019kcal, Fett 56.5g, Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 33.3g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** und die **Eier** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Eier abschrecken

Falls die **Eier** bis zum Schluss mitgekocht wurden, die **Eier** jetzt mit einem Löffel oder einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kalt abschrecken. Die **Bohnen** mit einem Sieb aus dem Wasser heben und ausdampfen lassen. Das Wasser für die **Nudeln** erneut zum Kochen bringen.



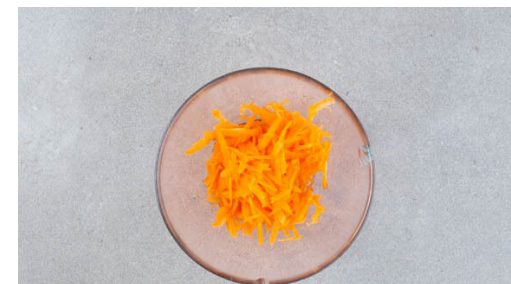
2. Bohnen und Eier kochen

Die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und in ca. 8Min. bissfest kochen. Die **Eier** gleichzeitig mit den **Bohnen** in das kochende Wasser geben. Für **wachsweiche Eier** nach 5-6Min. mit einem Löffel oder einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kalt abschrecken, für **hartgekochte Eier** 8Min. kochen lassen.



5. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Kokosmilch**, das **Ketjap Manis** und die **Erdnussbutter** unterrühren und die **Sauce** 3-4Min. leicht eindicken lassen. Mit **1EL Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Karotte vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. 1EL (hellen) Essig mit 1EL Wasser, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Karotten** untermengen.



6. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in 2-3min. gar kochen, in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und mit den **Bohnen** unter die **Nudeln** mengen. Die **Nudeln** mit den **Karotten** und dem **Ei** anrichten, nach Belieben mit den **Erdnüssen** garnieren und mit den **Sauce** und den **Limettenspalten** servieren.