



Chinesische Pilzpfanne

mit Udon-Nudeln und Gurke



ca. 20min



3-4 Personen

Diese Pilzpfanne ist wirklich eine Wucht, denn sie hat so viel Geschmack, dass man nur staunen kann. Pilze alleine bringen schon reichlich Umami auf den Tisch, aber wir verfeinern sie heute noch mit Teriyaki- und Sojasauce, die beide aromatechnisch ganz hoch im Kurs stehen. Dazu gibt es zarte Udon-Nudeln, garniert mit Lauchzwiebeln und knackigen Cashewkernen; außerdem einen erfrischenden Gurkensalat. Guten Appetit!

- 1 große Gurke
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}
- 1 Lauchzwiebel
- 600g Udon-Nudeln ¹
- 500g braune Champignons
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Maisstärke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce

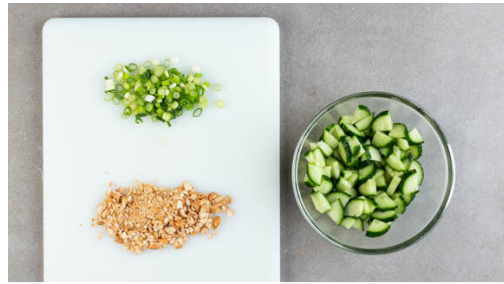
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 8.9g,
Kohlenhydrate 135.2g, Eiweiß 25.9g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. Mit 1EL Zucker, ½TL Salz und 2EL Essig vermengen. Ein Loch in die Tüte mit den **Cashews** stechen und die **Cashews** in der Tüte mit dem Boden einer Pfanne in kleine Stücke brechen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



4. Nudeln kochen

¾ der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Pilze schneiden

In einem großen Topf ausreichend
gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum
Kochen bringen. Große **Pilze** halbieren,
kleine **Pilze** ganz lassen.



5. Würzsauce anrühren

Die **Sojasauce**, die **Teriyakisauce**, die **Maisstärke**, 150ml Wasser, 1 kräftige Prise Pfeffer und 1 Prise Salz zu einer **Würzsauce** verrühren. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit der **Würzsauce** vermengen.



3. Pilze braten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 10-12Min. braten, bis sie appetitlich gebräunt sind.



6. Nudeln vermengen

Die **Würzsauce** zu den **Pilzen** geben. Bei mittlerer Hitze ca. 2Min. köcheln, bis die **Sauce** Blasen wirft und etwas dunkler wird. Die **Nudeln** hinzufügen, alles vermengen und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit den **Lauchzwiebeln** und den **Cashews** garnieren und mit den eingelegten **Gurken** servieren. Die **Sriracha-Sauce** je nach Schärfewunsch über die **Nudeln** geben.