



<650kcal: Pikante Udon-Nudeln mit Ei

und knackig-frischem Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Bei uns gibt's was auf die Geschmacksknospen! Und zwar so richtig: feine Udon-Nudeln mit frischem Pak Choi, Paprika und Lauchzwiebeln, dazu noch ein gekochtes Ei, das Ganze aromatisch angemacht mit koreanischer Gochujang - kurz: Chilipaste - und nussigem Sesamöl. Da bleibt kein Auge trocken! Noch Fragen? Hätten wir auch nicht gedacht ...

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier ³
- 1 Pak Choi
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Salz

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 613kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 82.7g, Eiweiß 19.8g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Blätter des Pak Choi** abtrennen und grob schneiden, den **Strunk** in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden, die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Gemüse braten

Den **weißen Teil des Pak Choi** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 4Min. weich braten. Die **½ des Brühgewürzes** mit 50ml heißem Wasser verrühren.



2. Eier kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen.



5. Sauce köcheln

Die **Chilipaste** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und 2-3Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren. Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen, dann die **Pak Choi Blätter** zugeben und köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist und die **Blätter** zusammengefallen sind.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Nudeln vermengen

Die **Nudeln** und **¾ der Lauchzwiebeln** zu der **Sauce** geben und mit 1EL Butter vermengen. Die **Nudeln** mit dem **Sesamöl** beträufeln, mit Salz abschmecken und dann auf Teller verteilen. Die **Eier** halbieren, auf den **Nudeln** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** sowie dem **Sesam** garniert servieren.