



Superfix V: Koreanische „Hähnchen“-Nudeln

Carbonara-Style mit Käse und Sesam



ca. 20min



2 Personen

Wer kennt und vergöttert sie nicht, die cremige Carbonara-Sauce aus Eigelb, würzigem Käse und einem Schuss Kochwasser? Auch in diesem Rezept macht sie sich als seidige Komponente mit saftigen veganen Hähnchenschnitzeln von Heura und vorgeschnittenem Gemüse sehr gut auf deinem Teller. Der Clou: Heute verwenden wir dicke Udon-Nudeln, pikante Gochujang-Paste und Sojasauce für den koreanischen Kick. Unbedingt probieren!

- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

- 1 Ei ³
- 3EL Butter ⁷
- Salz
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 877kcal, Fett 37.5g,
Kohlenhydrate 94.3g, Eiweiß 35.5g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Käse** fein reiben. 1 Ei vorsichtig aufbrechen und das Eigelb vom Eiweiß trennen. In einer großen Schüssel das Eigelb mit dem **Käse** zu einer **Paste** verrühren. **Tipp:** Das Eiweiß einfrieren und für ein anderes Rezept aufbewahren.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. Inzwischen die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Mit einem Messbecher **100ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



Die **Nudeln** und **75ml Nudelwasser** in die Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 1Min. vorsichtig mit dem **Gemüse** und den **Schnetzeln** vermengen.



Den **Gemüsemix** mit 1 kräftigen Prise Salz in die Pfanne zu den **Schnitzeln** geben und ca. 3Min. anbraten, dann die **Sojasauce**, die **½ der Chilipaste** und 3EL Butter hinzufügen und ca. 1Min. weiterbraten, bis die Butter geschmolzen ist. Die Pfanne vom Herd nehmen.



Die „**Hähnchen**“-**Nudeln** gründlich und zügig mit der **Ei-Käse-Paste** in der Schüssel verrühren, bis eine cremige **Sauce** entsteht. Ggf. mehr **Nudelwasser** angießen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Sesam** und den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.