



Frische Udonnudeln mit Gemüse

und Cashewkernen in würziger Sauce



ca. 30min



2 Personen

Wir sind der japanischen Küche sehr dankbar für die vielen verschiedenen Nudelsorten, die sie hervorgebracht hat. Von Soba- über Ramen- bis hin zu Udon-Nudeln ist für alle etwas dabei. Letztere servieren wir heute - und zwar mit reichlich Gemüse, Cashewkernen und einer würzigen Sauce mit Ketjap Manis. Das absolut nicht zu vernachlässigende Topping bilden karamellisierte Zwiebeln. Ein Genuss!

Was du von uns bekommst

- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Karotte
- 100ml Ketjap Manis ³
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,4}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 728kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 103.1g, Eiweiß 18.1g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Pak Choi** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



4. Karotten braten

Die **Karotten** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Das **Ketjap Manis**, **50ml Kochwasser** und 1TL Mehl zu einer **Sauce** verrühren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann zu den **Karotten** geben und 30Sek.-1Min. mitbraten.



2. Zwiebeln karamellisieren

1EL vegane Butter oder Margarine in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen lassen. Die **Zwiebeln** mit je 1 Prise Salz und Zucker zugeben und 7-8Min. unter gelegentlichem Rühren karamellisieren lassen, bis sie weich und gebräunt sind. (Siehe auch den Tipp in Schritt 6.) Vom Herd nehmen und beiseitestellen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** angießen und 2-3Min. eindicken lassen, dann die **Nudeln** und den **Pak Choi** untermengen. Ggf. mehr **Kochwasser** zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Cashews** grob hacken. Die **Nudeln** mit den **karamellisierten Zwiebeln** und den **Cashews** garniert servieren.



3. Nudeln & Pak Choi kochen

Die **Nudeln** und den **Pak Choi** in das kochende Wasser geben und in ca. 2Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. **100ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** und den **Pak Choi** in ein Sieb abgießen.



6. Das essig gerne

Karamellierte Zwiebeln sind wirklich ein Allrounder – wer hätte gedacht, dass sie sogar zu Udonnudeln mit Gemüse passen? Wir jedenfalls sind sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Wer seine Zwiebeln noch verfeinern möchte, kann beim Karamellisieren einen kleinen Schuss Balsamicoessig zugeben. Der gibt den Zwiebeln eine leichte, feinsäuerliche Note, die noch mehr Frische auf den Teller bringt.