



Würzige Udon-Gemüse-Pfanne

mit zweierlei Sesam-Garnitur



ca. 20min



2 Personen

Herzhafte Nudelpfannen sind schnell gemacht, abwechslungsreich und vor allem würzig und lecker. Heute zaubern wir uns eine fixe Gemüsepfanne mit zarten Udon-Nudeln und einer aromatischen Sauce. Die Nudeln werden gekocht, der bunte Gemüsemix zusammen mit Lauchzwiebeln gar gebraten und dann geht's auch schon ans Sößchen, das heute aus Hoisin- und Sojasauce besteht. Garniert wird mit zweierlei Sesam - als Öl und als Samen.

Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln¹
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Hoisinsauce^{1,2,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl²
- 1 Pck. Sesam²

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 114.3g, Eiweiß 18.1g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **weißen** und den **grünen Teil** der **Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Gemüse mitbraten

Den **Gemüsemix** und ½TL Salz zugeben und unter regelmäßigem Rühren 4-6Min. weiterbraten, bis das **Gemüse** gar und zart ist.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Hoisinsauce** mit der **Sojasauce**, 2TL hellem Essig, ½TL Honig und dem **restlichen Knoblauch** verrühren. Die **Nudeln** und die **Sauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles gründlich vermengen. Die **Udon-Gemüse-Pfanne** mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit den **grünen Lauchzwiebeln** sowie der **½ des Sesams** bestreut servieren.



3. Lauchzwiebeln anbraten

Die **weißen Lauchzwiebeln** und die **½ des Knoblauchs** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30Sek. duftend anbraten, dabei stetig rühren.



6. Pappsatt

Du befürchtest, nicht satt zu werden? Hmm, unwahrscheinlich, aber na gut - hier sind deine Optionen: Du kannst entweder mehr Nudeln verwenden oder das Gericht um eine proteinhaltige Zutat nach Wahl ergänzen. Für Vegetarier eignet sich zum Beispiel Tofu, für Fleischesser gebratenes Hähnchen.