



Würzige Udon-Gemüse-Pfanne

mit zweierlei Sesam-Garnitur



ca. 20min



3-4 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

- 450g Udon-Nudeln¹
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 100ml Hoisinsauce^{1,2,3}
- 50ml Tamari-Sojasauce³
- 3 Pck. geröstetes Sesamöl²
- 1 Pck. Sesam²

Was du zu Hause benötigst

- 1TL 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 734kcal, Fett 22.2g, Kohlenhydrate 113.9g, Eiweiß 17.9g



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.



2. Nudeln kochen

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



3. Lauchzwiebeln anbraten

Die **weißen Lauchzwiebeln** und die **½ des Knoblauchs** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30Sek. duftend anbraten, dabei stetig rühren.



4. Gemüse mitbraten

Den **Gemüsemix** und 1TL Salz zugeben und unter regelmäßigem Rühren 4-6Min. weiterbraten, bis das **Gemüse** gar und zart ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Hoisinsauce** mit der **Sojasauce**, 4TL hellem Essig, 1TL 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 dem **Sesam** bestreut servieren.



6. Pappsatt

Du befürchtest, nicht satt zu werden? Hmm, unwahrscheinlich, aber na gut - hier ist deine Option: Du kannst das Gericht um eine proteinhaltige Zutat nach Wahl ergänzen. Für Vegetarier eignet sich zum Beispiel Tofu, für Fleischesser Hähnchen. Wir empfehlen, den Tofu oder das Fleisch vorab fast gar zu braten und schließlich mit dem Gemüse fertig zu garen.