



Udon mit Austernpilzen und Hokkaidokürbis

in Ingwer-Würzsauce



ca. 30min



4 Portionen

Wir lieben Kürbis! Das strahlend orangene, aromatische Gemüse macht sich nämlich nicht nur 1a in Suppen und Eintöpfen, sondern passt auch super zu asiatischen Nudelpfannen. Zusammen mit Austernpilzen und leckeren Udon-Nudeln vereint sich unser Hokkaido zu einem Geschmackserlebnis der besonders herzhaften Art – das könnte auch an den Saucen liegen, die wir verwenden: Soja und Ingwer. Pikant, aromatisch, köstlich!

Was du von uns bekommst

- 250g Austernpilze
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 450g Udon-Nudeln ¹
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 2 Pck. Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 767kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 120.0g, Eiweiß 21.5g

1

1. Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern und längs in ca. 1cm dünne Streifen reißen, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten, dabei nur selten wenden. Wenn die **Pilze** zu bräunen beginnen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.

2

2. Kürbisse vorbereiten

Währenddessen die **Kürbisse** halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Die **Kürbisse samt Schale** in ca. 2cm große Stücke schneiden (siehe auch Schritt 6). Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.

3

3. Kürbis braten

Die **Kürbisse** und den **Knoblauch** in der Pfanne aus Schritt 1 mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dann die **Sojasauce** und 200ml Wasser angießen und auf mittlerer Hitze reduzieren. Die **Kürbisse** abgedeckt in 17-20Min. weich garen, dabei gelegentlich umrühren und ggf. mehr Wasser zugeben, falls es zu schnell verkocht.

4

4. Nudeln kochen

Währenddessen in einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

5

5. Fertigstellen & servieren

Wenn die **Kürbisse** weich sind, die **Nudeln**, die **Pilze**, die **Ingwer-Würzsauce** und 2EL hellen Essig unterrühren; ggf. 50-75ml Wasser angießen, falls die **Nudelpfanne** zu trocken ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Udon mit Austernpilzen und Hokkaidokürbis** mit dem **Sesam** bestreut servieren.

6

6. Kürbis-Tricks

Einen Kürbis klein zu schneiden ist harte Arbeit – aber es wird etwas einfacher, wenn du zuerst den Boden und die Spitze des Kürbisses abschneidest, damit du eine ebene Fläche hast, auf der du den Kürbis sicher abstellen kannst. Hokkaidokürbis ist in der Zubereitung noch etwas einfacher als seine Kollegen: Seine Schale ist essbar, also musst du sie vor dem Kochen nicht entfernen.