

MARLEY SPOON



Udon-Nudelpfanne mit buntem Gemüse und knackigen Erdnüssen



ca. 25min



3-4 Personen

Warum sind frische Udonnudeln eigentlich so unheimlich köstlich? Wir glauben, es liegt daran, dass sie so viel dicker sind ihre italienischen Pasta-Verwandten. Zusammen mit einer würzigen Sauce und sanft gebratenen Pilzen und Paprika entsteht so Bissen für Bissen ein wunderbares Gefühl von wohliger Gemütlichkeit, akzentuiert durch ein paar Erdnuss-Einsprengsel, die genüsslich zerknackt werden.

Was du von uns bekommst

- 600g frische Udon-Nudeln ¹
- 2 Paprika
- 500g braune Champignons
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 2 Baby-Pak-Choi

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 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), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 475kcal, Fett 15.9g, Kohlenhydrate 68.2g, Eiweiß 15.9g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden, **2EL Lauchzwiebelringe** als Garnitur beiseitelegen.



4. Gemüse braten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, dann die **Paprika** und die **Lauchzwiebeln** zugeben und weitere 2-3Min. braten. Die **Sauce** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. Ca. **150ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** und den **Pak Choi** unterheben und 2-3Min. mitbraten, ggf. etwas **Nudelwasser** zugießen. Erneut mit Salz abschmecken und die **Nudelpfanne** mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und den **übrigen Erdnüssen** garniert servieren.



3. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, mit der **Hoisinsauce** sowie **100ml Nudelwasser** verrühren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Erdnüsse** grob hacken, **2EL Erdnüsse** beiseitelegen und die **restlichen Erdnüsse** zur **Sauce** geben. Den **Pak Choi** in 1-2cm breite Streifen schneiden.



6. Starke Kontraste

Die Erdnüsse sind ein schöner, knackiger Kontrast zu den zarten Udonnudeln und dem saftigen Gemüse. Wer noch mehr fernöstliche Akzente setzen will, der kann die Nudelpfanne zusätzlich noch mit ein paar Korianderblättchen oder etwas Limettensaft verfeinern.