



Udon-Gemüsepfanne mit Ei

mit Erdnüssen und Koriander



ca. 20min



3-4 Personen

Heute gibt es mal wieder die volle Zufriedenheit in einer Pfanne: Wenn leckere Udon-Nudeln sich in eine Mischung aus buntem Gemüse und Ei kuscheln dürfen, dann kann die Welt schon fast nicht mehr besser werden. Mit Ingwer-Würzsauce, frischem Koriander und knackigen Erdnüssen setzen wir aber noch ein paar Krönchen mittenrein beziehungsweise obendrauf. Ein Blitzgericht der Extraklasse!

Was du von uns bekommst

- 800g frische Udon-Nudeln ²
- 750g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 20g Koriander
- 8 Bio-Eier ¹
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{2,4,5,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Erdnüsse (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5), Schwefeldioxid und Sulphite (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 818kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 29.2g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Eier zugeben

Das **Gemüse** in einer Hälfte der Pfanne zusammenschieben. In der anderen Hälfte 4TL Pflanzenöl 10-20Sek. erwärmen, die **Eier** hineingeben und stocken lassen. Nach ca. 1Min. alles verrühren.



2. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit ½TL Salz würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Ingwer-Würzsauce** unter die **Gemüse-Ei-Mischung** rühren und die **Udon-Nudeln** unterheben. Wenn Kinder mitessen, ggf. nicht die gesamte **Ingwer-Würzsauce** verwenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Erdnüssen** und dem **Koriander** garniert servieren.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Eier** verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Grünes Vergnügen

Die Udon-Ei-Pfanne schmeckt herrlich gemütlich – aber was hältst du von Gemütlichkeit mit Pfiff? Um die typisch südost-asiatischen Aromen von Erdnuss und Koriander zu vervollkommen, bietet sich der grüne Freund Limette an: Einfach ein paar Spritzer Limettensaft über das fertige Gericht träufeln, schnuppern und sich freuen!