



Udon-Nudeln mit Spiegelei und Gemüse

in feuriger Curry-Kokos-Sauce



ca. 25min



2 Portionen

Es gibt Gerichte, denen sieht man ihre Schärfe sofort an. So ist das auch mit diesen Nudeln, die ihre Farbe dem gelben Thai-Curry zu verdanken haben. Aber auch sonst wird es mit Karotten und Pak Choi schön bunt auf dem Teller. Und als Bonus gibt es noch ein Spiegelei obendrauf. Wer es extra cremig mag, kann das Ei etwas kürzer braten und das flüssige Eigelb direkt vor dem Essen mit der Gabel unter die Nudeln mischen. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln²
- 2 Karotten
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 2 Bio-Eier¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 943kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 100.7g, Eiweiß 23.5g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **weißen Teil des Pak Choi** in 1-2cm breite Streifen schneiden, den **grünen Teil** mittig durchschneiden. 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. Ggf. etwas Pflanzenöl unterrühren, um zu verhindern, dass die **Nudeln** zusammenkleben.



3. Gemüse anbraten

Die **Karotten** und den **Pak Choi** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **½ der Currypaste** (oder mehr nach Geschmack) unterrühren und 1-2Min. weiterbraten, den **Knoblauch** hinzufügen und ca. 30Sek. anbraten. Die **Kokosmilch** und 50ml Wasser zugießen und 7-9Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



4. Eier braten

In einer kleinen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** zum **Currygemüse** in die Pfanne geben und gut untermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig würzen. Die **Spiegeleier** auf der **Nudelpfanne** anrichten und servieren.



6. Salz oder Soja

In den kulinarischen Traditionen der Welt wird auf ganz unterschiedliche Weise gewürzt: Während wir in Europa meistens Tafelsalz bevorzugen, um unser Essen zu salzen, wird in vielen asiatischen Küchen gerne Sojasauce verwendet. Wer also noch etwas Sojasauce von seiner letzten Sushi-Bestellung übrig hat, kann die Currysauce damit abschmecken und das Salz weglassen.