



Knusper-Blumenkohl auf Teriyaki-Udon

mit Zucchini, Lauchzwiebeln und Sesam



ca. 25min



2 Portionen

Manchmal braucht es einfach einen kurzen Blick über den Tellerrand, um aus ganz gewöhnlichem Gemüse und ein paar Nudeln eine absolut umwerfende Mahlzeit zu zaubern. Wir haben gründlich hinter unseren Tellerrändern nachgesehen und präsentieren daher heute diese Udon-Gemüse-Sensation mit knusprig gebackenem Blumenkohl als Highlight. So richtig aromatisch wird's durch die Teriyakisauce, die auch den beigereichten Dip aufwertet.

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 225g Udon-Nudeln ¹
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 1 Pck. Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Mayonnaise
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- 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 880kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 117.3g, Eiweiß 22.9g



1. Blumenkohl backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. 2EL Mehl mit 50–80ml Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren. Die **Blumenkohlröschen** im Teig wenden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit der **½ des Panko-Paniermehls** und 2EL Pflanzenöl vermengen. In 13–17Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Gemüse braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Knoblauch** zugeben und 2–3Min. mitbraten. **1TL Teriyakisauce** mit 1EL Mayonnaise zu einem **Dip** verrühren.



2. Nudeln kochen

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



5. Fertigstellen & servieren

Das **Gemüse** mit der **restlichen Teriyakisauce** und 40ml Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudeln** untermengen, dabei ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben. Den **knusprigen Blumenkohl** auf den **Nudeln** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** und dem **Sesam** bestreut servieren. Den **Teriyaki-Mayo-Dip** dazu reichen.



3. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **weißen** und den **grünen Teil** der **Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Mehr Diversität

Und, schmeckt der Knusperblumenkohl? Da könnten wir fast einen weiteren Kopf Blumenkohl drauf verwetten. Aber warum eigentlich nur die weißen Röschen, wenn die Gemüsevelfalt doch so unendlich groß ist? Knusprig ummanteln und backen funktioniert auch mit anderen Gemüsesorten großartig. Wir denken da an Brokkoli, Zucchini, Karotten oder sogar Zwiebeln ...

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Zurück zur Übersicht](#) [#marleyspooning](#)