



## Udon-Zuckerschoten-Pfanne

in Kokosmilchsauce, dazu Gurkensalat



20-30min



2 Personen

Die ursprünglich aus Japan stammenden Weizennudeln haben es uns so richtig angetan. In der Kombination mit knackig gebratenen Zucchiniestreifen und Zuckerschoten in einer feinen Kokosmilch-Ingwer-Sauce sind Udon-Nudeln einfach unschlagbar. Dazu gibt es einen erfrischenden Salat mit Gurke und geröstetem Sesam.



## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 1 Gurke
- 300g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Packung Kaiserschoten
- 2 Zucchini
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 250ml Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Mörser und Stößel
- Sieb

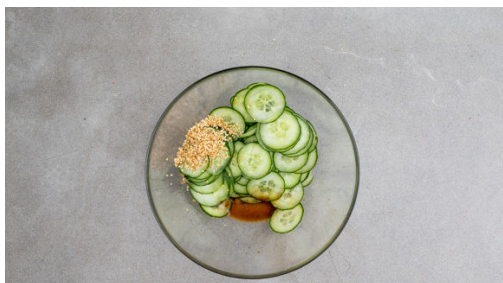
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

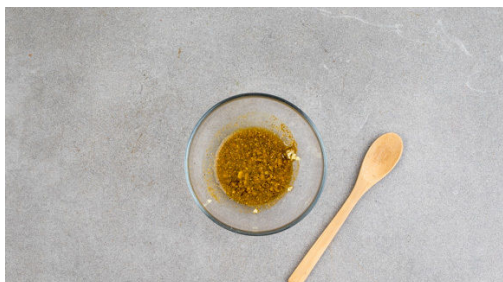
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 25.2g



### 1. Gurkensalat zubereiten

**1TL Sojasauce** mit 1EL Essig, 1/2TL Zucker und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anrösten. Anschließend in einem Mörser grob zerstoßen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Dressing** und dem **Sesam** vermengen. Beiseitestellen und ziehen lassen.



### 4. Würzsauce vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **restliche Sojasauce** mit ca. 4EL Wasser, der **1/2 des Currypulvers oder mehr** und dem **Ingwer** zu einer **Würzsauce** verrühren.



### 2. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zuckerschoten** schräg in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** in 3-4cm lange und 1-2cm breite Stifte schneiden.



### 5. Gemüse braten

Die **Zuckerschoten** und die **Zucchini** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Nudeln kochen

Ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann mehr **Nudeln** verwenden.



### 6. Nudelpfanne fertigstellen

Das **Gemüse** mit der **Würzsauce** und der **Kokosmilch** ablöschen und 4-5Min. sanft köcheln lassen. In den letzten 1-2Min. die **Nudeln** unterheben und aufwärmen. Evtl. noch etwas Wasser dazugeben, damit die **Sauce** schön sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Gurkensalat** servieren.