



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 Zucchinistreifen 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 ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Gurke
- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Kaiserschoten
- 2 Zucchini
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 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.



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.



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.



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.