



Udon-Zuckerschoten-Pfanne

in Kokosmilchsauce, dazu Gurkensalat



20-30min



3-4 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 ^{1,6}
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Gurken
- 600g Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Kaiserschoten
- 3 Zucchini
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 500ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

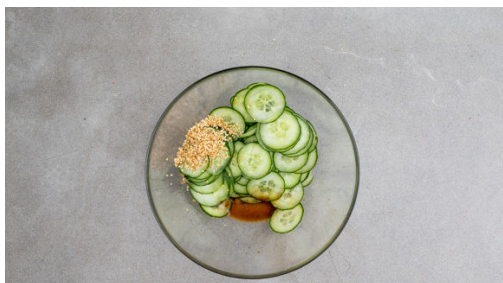
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

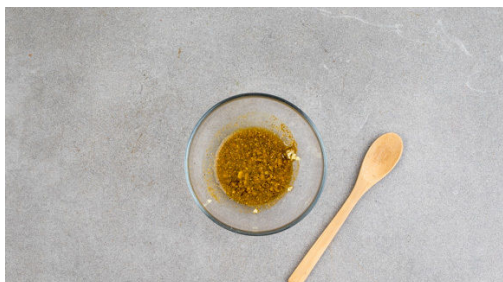
Nährwertangaben pro Portion

Energie 779kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 22.4g



1. Gurkensalat zubereiten

2TL Sojasauce mit 1-2EL Essig, 1TL 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 **Gurken** 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 6-8EL Wasser, der **1/2 des Currypulvers oder mehr** und dem **Ingwer** zu einer **Würzsauce** verrühren.



2. Gemüse vorbereiten

In einem großen 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.