



Scharfer Kürbis auf Udon-Nudeln

mit Erdnusssauce und Thai-Basilikum



ca. 30min



4 Portionen

Dieser Teller strahlt uns in den schönsten Herbstfarben entgegen: Eine dunkle Sauce aus Erdnussbutter und Ketjap Manis schmiegt sich an die Udon-Nudeln, und auf den tieforange Kürbisspalten funkeln rote Punkte von scharfem Sambal Badjak. Das Grün der frischen Gurken erinnert uns noch einmal an den vergangenen Sommer – hach, es ist einfach sehr poetisch. Und lecker ist es auch – und das ist ja die Hauptsache!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 50ml Ketjap Manis ³
- 30g Sambal Badjak
- 450g Udon-Nudeln ¹
- 1 große Gurke
- 10g Thai-Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 280g Satay-Erdnussauce ^{1,2,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Schneebesen
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 681kcal, Fett 14.7g,
Kohlenhydrate 114.0g, Eiweiß 21.2g

1

1. Kürbis backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben, dann den **Kürbis** in ca. 2cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz, der **½ des Ketjap Manis** und **Sambal Badjak** nach Geschmack vermengen. Den **Kürbis** im Ofen in 15-20Min. weich garen.

4

4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

2

2. Gurke einlegen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. 1TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz in 2EL hellem Essig auflösen und leicht in die **Gurkenscheiben** einmassieren.

5

5. Anrichten & servieren

Die **Nudeln** mit der **Sauce** vermengen und die **Kürbisspalten** darauf anrichten, dann mit dem **Gurkensalat** servieren.

3

3. Sauce anrühren

Das **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **übrige Ketjap Manis** mit der **Erdnussbutter** verrühren, dann den **Knoblauch** und das **Thai-Basilikum** unterheben. Schrittweise 5EL Wasser unterrühren, bis eine glatte **Sauce** entsteht.

6

6. Knuspriger Rest

Falls von der Nudelpfanne noch etwas übrig bleibt, kannst du sie am nächsten Tag in einer Pfanne mit etwas Öl und Wasser abgedeckt für einige Minuten erhitzen: So werden die Nudeln wieder warm und bekommen von unten eine leicht knusprige Kruste.