



FrISChe Udon-Nudeln in Erdnussauce

mit Brokkoli und Gurkensalat



ca. 25min



2 Portionen

Wo sind die Nussfans? Sie mögen bitte zahlreich erscheinen, denn hier gibt's was zu holen – und zwar unglaublich leckere, dicke Udon-Nudeln in einer aromatisch-cremigen Erdnussauce. Ebenfalls mit dabei ist zarter Brokkoli, garniert wird mit feinen Lauchzwiebeln und als Beilage gesellt sich ein knackig-frischer Gurkensalat dazu. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 140g Satay-Erdnusssauce ^{1,2,3}
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- 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 599kcal, Fett 17.4g,
Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 23.0g

1

1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

4

4. Gurkensalat anmachen

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Zucker in 1EL Essig auflösen und die **Gurkenscheiben** darin einlegen. Die **Erdnussbutter** mit der **½ des Ketjap Manis** und 1EL Essig verrühren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.

2

2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in feine Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Erdnuss-Sauce** und die **Nudeln** unter den **Brokkoli** mischen und ca. 1Min. erwärmen, nach Bedarf esslöffelweise Wasser zugeben und mit Salz und Essig abschmecken. Die **Nudelpfanne** mit dem **Gurkensalat** anrichten und mit den **Lauchzwiebelringen** garniert servieren.

3

3. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann 100ml Wasser angießen und alles abgedeckt 5-7Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar ist.

6

6. Wahl-Nuss

Wer auf seiner Nudelpfanne etwas zusätzlichen Crunch genießen möchte, hat die Qual der Wahl: Wir empfehlen gehackte Erdnüsse, gehackte Cashews oder, ganz klassisch, eine großzügige Prise Sesam.