



## Pikante Udon-Nudeln mit Ei

und knackig-frischem Gemüse



ca. 25min



4 Portionen

Bei uns gibt's was auf die Geschmacksknospen! Und zwar so richtig: feine Udon-Nudeln mit frischem Pak Choi, Paprika und Lauchzwiebeln, dazu noch ein gekochtes Ei, das Ganze aromatisch angemacht mit koreanischer Gochujang - kurz: Chilipaste - und nussigem Sesamöl. Da bleibt kein Auge trocken! Noch Fragen? Hätten wir auch nicht gedacht ...

## Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 2 Pak Choi
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 800g frische Udon-Nudeln <sup>2</sup>
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50g koreanische Chilipaste <sup>2,5</sup>
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>4</sup>
- 1 Pck. Sesam <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter <sup>3</sup>
- Salz

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 583kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 19.3g



### 1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Blätter des Pak Choi** abtrennen und grob schneiden, den **Strunk** in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden, die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### 4. Gemüse braten

Den **weißen Teil des Pak Choi** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 4Min. weich braten. Das **Brühgewürz** mit 100ml heißem Wasser verrühren.



### 2. Eier kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen.



### 5. Sauce köcheln

Die **Chilipaste** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und 2-3Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren. Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen, dann die **Pak Choi Blätter** zugeben und köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist und die **Blätter** zusammengefallen sind.



### 3. Nudeln kochen

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.



### 6. Nudeln vermengen

Die **Nudeln** und **¾ der Lauchzwiebeln** zu der **Sauce** geben und mit 3EL Butter vorsichtig vermengen. Die **Nudeln** mit dem **Sesamöl** beträufeln, mit Salz abschmecken und dann auf Teller verteilen. Die **Eier** halbieren, auf den **Nudeln** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** sowie dem **Sesam** garniert servieren.