



## FrISChe Udon-Nudeln in Erdnusssauce

mit Auberginen und Gurkensalat



ca. 25min



4 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 Erdnusssauce. Ebenfalls mit dabei ist geschmorte Aubergine, garniert wird mit feinen Lauchzwiebeln und als Beilage gesellt sich ein knackig-frischer Gurkensalat dazu. Wir wünschen guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 600g frische Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 große Gurke
- 2 Pck. Erdnussbutter <sup>2</sup>
- 50ml Ketjap Manis <sup>3</sup>
- 2 Lauchzwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große 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 490kcal, Fett 17.1g,  
Kohlenhydrate 71.2g, Eiweiß 14.8g



### 1. Auberginen anbraten

Die **Auberginen** in 1-2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



### 2. Auberginen garen

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Zu den **Auberginen** geben und ca. 1Min. mitbraten, dann 100ml Wasser angießen und alles abgedeckt 5-7Min. köcheln lassen, bis die **Auberginen** gar sind.



### 3. Gurkensalat anmachen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Währenddessen die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. ½TL Salz und 1 kräftige Prise Zucker in 2EL Essig auflösen und die **Gurkenscheiben** darin einlegen.



### 4. 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. Die **Erdnussbutter** mit dem **Ketjap Manis** und 2EL Essig verrühren. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Erdnuss-Sauce** und die **Nudeln** unter die **Auberginen** 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.



### 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.