



Udon-Nudeln mit Spiegelei und Gemüse

in pikanter Sauce garniert mit Cashews

ca. 25min 2 Portionen

Das Beste an Udon-Nudeln? Hmm ... auf jeden Fall ihr Geschmack. Und ihre Textur. Und dass sie so hervorragend die Sauce aufsaugen. Na ja, okay – eigentlich ist an Udon-Nudeln alles toll. Und deshalb können wir es kaum erwarten, sie heute wieder auf unseren Tellern willkommen zu heißen. Dort finden sie sich mit Pak Choi, Karotten und einer herrlich würzigen Sauce zusammen. Obendrauf gibt's ein Spiegelei und knackige Cashews. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 400g frische Udon-Nudeln ²
- 50g Cashewkerne ⁴
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 30g Sambal Badjak
- 50ml Ketjap Manis ³
- 2 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 93.0g, Eiweiß 24.0g



1. Cashews anrösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Cashews** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Die **Cashews** aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und abkühlen lassen. Die Pfanne wird später weiterverwendet.



2. Nudeln kochen

Den **Pak Choi** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. **100ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** und den **Pak Choi** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Sambal Badjak** mit dem **Ketjap Manis, 80ml Nudelwasser** und 1TL Mehl zu einer **Sauce** verrühren.



4. Sauce köcheln

Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Sauce** zufügen und 2-3Min. eindicken lassen, dann die **Nudeln** gründlich unterheben und mit Salz abschmecken. Die **Nudelpfanne** vom Herd nehmen und ggf. abgedeckt warm halten.



5. Spiegeleier braten

1TL Pflanzenöl in der Pfanne aus Schritt 1 bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-5Min. zu **Spiegeleieren** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel. Die **Spiegeleier** auf den **Nudeln** anrichten und mit den **Cashews** bestreut servieren.



6. Pochiert oder gebraten?

Wer möchte, kann die Eier auch pochieren statt braten: Dafür in einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser aufkochen, 1EL Essig zugeben und die Hitze reduzieren. Die Eier aufschlagen und in das Wasser gleiten lassen, dann ca. 3Min. pochieren, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch flüssig ist. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp legen.