



Japanisches Udon-Curry

mit Miso-Austernpilz-Gemüse



20-30min



2 Personen

Auch in Japan liebt man Currys. Wie das schmeckt? Na, lecker natürlich! Wenn feine Udon-Nudeln mit einer mild-aromatischen Curry-Miso-Sauce und einem gebratenen Pak-Choi-Austernpilz-Gemüse vereint werden, gibt es garantiert keine traurigen Gesichter oder hungrige Mägen!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Packung Baby-Pak-Choi
- 1 Packung Austernpilze
- 2 Eier ³
- 200g Udon-Nudeln ¹
- 1 Päckchen helle Misopaste ^{1,6}
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 677kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 95.0g, Eiweiß 26.5g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in sehr kleine Würfel schneiden. Die **Karotte** schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den **Strunk des Pak Choi** in dünne Scheiben, die **Blätter** in Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und halbieren oder vierteln. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die **Eier** darin in ca. 7Min. hart kochen. Abgießen und abschrecken.



4. Curry ansetzen

Die **Misopaste** in das abgeschöpfte **Nudelwasser** geben und gut verrühren. Das **Gemüse** in der Pfanne mit 2EL Mehl bestäuben und langsam die **Miso-Flüssigkeit** dazugeben. Gut rühren, damit keine Klumpen entstehen. Dann die **Pak-Choi-Streifen** unterrühren.



2. Gemüse braten

In einem mittleren Topf 1L Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 1EL Pflanzenöl in einer mittleren Pfanne erhitzen. Die **Zwiebeln**, die **Karotten**, die **Pak-Choi-Scheiben** und die **Pilze** in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und 4–8Min. sautieren, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist. Die Hitze reduzieren und ca. 2EL Wasser hinzufügen, damit nichts anbrennt.



5. Curry würzen

Das **Gemüse** nach Geschmack mit **2/3 der Sojasauce oder mehr**, dem **Currypulver** und 1 Prise Zucker würzen, dann erneut zum Kochen bringen. Auf niedriger Hitze einige Minuten sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. gar kochen. Mit einem Messbecher **650ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Udon-Curry fertigstellen

Die abgetropften **Nudeln** zu der **Sauce** geben, alles gut verrühren und etwa 1Min. ziehen lassen. Die **Eier** pellen und halbieren. Das **Udon-Curry** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen und mit den **Eihälften**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren. Nach Geschmack mit dem **Sesamöl** beträufeln und servieren.