



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!

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Pak Choi
- 1 Packung Austernpilze
- 2 Bio-Eier ³
- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl


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

Energie 665kcal, Fett 16.6g,
Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 27.8g



1. Gemüse vorbereiten

4. Curry ansetzen



2. Gemüse braten

2. Gemüse braten

5. Curry würzen



3. Nudeln kochen

3. Nudeln kochen

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.