



Udon-Gemüsepfanne mit Ei

mit Erdnüssen und Koriander



ca. 20min



1 Portion

Heute gibt es mal wieder die volle Zufriedenheit in einer Pfanne: Wenn leckere Udon-Nudeln sich in eine Mischung aus buntem Gemüse und Ei kuscheln dürfen, dann kann die Welt schon fast nicht mehr besser werden. Mit Ingwer-Würzsauce, frischem Koriander und knackigen Erdnüssen setzen wir aber noch ein paar Krönchen mittenrein beziehungsweise obendrauf. Ein Blitzgericht der Extraklasse!

Was du von uns bekommst

- 200g frische Udon-Nudeln ²
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 10g Koriander
- 2 Bio-Eier ¹
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{2,4,5,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Erdnüsse (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5), Schwefeldioxid und Sulphite (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 100.2g, Eiweiß 23.9g

1

1. Gemüse braten

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Gemüsemix** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit Salz würzen.

4

4. Ei braten

Das **Gemüse** auf einer Hälfte der Pfanne zusammenschieben. Auf der anderen Hälfte ½EL Pflanzenöl 10-20Sek. erwärmen, das das verquirlte **Ei** hineingeben und stocken lassen. Nach ca. 1Min. mit dem **Gemüse** verrühren.

2

2. Nudeln erwärmen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest garen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

5

5. Nudeln untermengen

Die ½ der **Ingwer-Würzsauce** unter die **Gemüse-Ei-Mischung** rühren, dann die **Udon-Nudeln** unterheben.

3

3. Zutaten vorbereiten

Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. **1 Ei** verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

6

6. Abschmecken und servieren

Die **Udon-Gemüsepfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Erdnüssen** und dem **Koriander** garniert servieren.