



FrISChe Udon-Nudeln in Erdnusssauce

mit Brokkoli 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 zarter Brokkoli, garniert wird mit feinen Lauchzwiebeln und als Beilage gesellt sich ein knackig-frischer Gurkensalat dazu. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 800g frische Udon-Nudeln ¹
- 2 große Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Gurken
- 2 Pck. Erdnussbutter ²
- 50ml Ketjap Manis ³
- 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

Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3).

Detaillierte Informationen zu den Zutaten marleyspoon.de

Nährwertangaben pro Portion

Energie 597kcal, Fett 17.4g,
Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 22.9g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 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.



4. Gurkensalat anmachen

Die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden. ½TL Salz und 1 kräftige Prise Zucker in 2EL Essig auflösen und die **Gurkenscheiben** darin einlegen. Die **Erdnussbutter** mit dem **Ketjap Manis** und 2EL Essig verrühren. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in feine Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Erdnusssauce** und die **Nudeln** unter den **Brokkoli** 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.



3. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann 100ml Wasser angießen und alles abgedeckt 5-7Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar ist.



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.