



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
- 35g 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

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Erdnüsse** (3), **Sesamsamen** (4), **Sojabohnen** (5), **Schwefeldioxid und Sulphite** (6).

Kann Spuren enthalten von:
Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 908kcal, Fett 44.5g,
Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 26.4g



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. 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. 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. Nudeln untermengen

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



3. Zutaten vorbereiten

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



6. Abschmecken und servieren

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