



Kimchi-Nudelpfanne mit Spiegelei

mit Udon-Nudeln und Brokkoli



ca. 25min



3 Portionen

Das Kimchi verleiht der deftigen Udon-Nudelpfanne ein ganz besonders köstliches Aroma. Außerdem mit von der Partie: knackig-grüner Brokkoli, Karotte, Sesam und geröstetes Sesamöl. Gekrönt wird der schnelle Feierabendschmaus mit einem leckeren Spiegelei. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln ²
- 1 großer Brokkoli
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. Bio-Kimchi
- 4 Bio-Eier ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 1 Pck. Sesam ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 20.8g,
Kohlenhydrate 95.9g, Eiweiß 29.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.



4. Eier braten

In einer zweiten Pfanne 1EL Pflanzenöl oder Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. **3 Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



2. Gemüse anbraten

Den **Brokkoli**, den **Knoblauch** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen, dann **150g Kimchi samt Flüssigkeit** unterrühren und alles bei mittlerer Hitze noch weitere 4-5Min. braten.



5. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Nudeln kochen

330g Nudeln in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** vermengen und ca. 1Min. bei mittlerer Hitze erwärmen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit dem **Sesamöl** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und je **1 Spiegelei** auf den **Nudeln** anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren und servieren.