



## Kimchi-Nudelpfanne mit Spiegelei

und Brokkoli



ca. 25min



3-4 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln 1
- 2 Packungen Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Packungen Kimchi
- 4 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- großer Topf
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 22.5g



### 1. Gemüse schneiden

In einem großen 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 **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln.



### 4. Eier braten

In einer zweiten großen Pfanne 1-2EL Pflanzenöl oder Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleieren** braten. Mit 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 das **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

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. 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 1Min. bei mittlerer Hitze erwärmen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit dem **Sesamöl** sowie Salz und Pfeffer würzen, dann auf Teller verteilen und je **1 Spiegelei** auf den **Nudeln** anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren und servieren.