MARLEY SPOON



Udon mit Süßkartoffeln und Gemüse

garniert mit Röstzwiebeln

ca. 25min 4 Portionen

Diese Udon-Nudeln sind ein Gewinner durch und durch: Sie stehen ziemlich fix auf dem Tisch, machen satt und schmecken einfach nur fabelhaft. Dafür ist unter anderem die Kombination aus Sojasauce und einer Ingwer-Würzsauce verantwortlich, die sich um die dicken, zarten Nudeln legen. Außerdem gibt es ein paar goldbraune Süßkartoffelwürfel und knackiges Gemüse dazu, garniert wird mit herrlich knusprigen Röstzwiebeln. So lecker!

Was du von uns bekommst

- 600g frische Udon-Nudeln [1]
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Süßkartoffeln
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 200ml Ingwer-Würzsauce [1,2,3,4]
- 50ml Tamari-Sojasauce [3]
- 2 Pck. Röstzwiebeln [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 628kcal, Fett 22.5g, Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 12.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Nudeln kochen

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.



3. Süßkartoffeln garen

Die **Süßkartoffeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4–7Min. goldbraun anbraten. Vorsichtig 100ml Wasser angießen und die **Süßkartoffeln** darin 2–3Min. dampfgaren, bis das Wasser verdampft ist und die **Süßkartoffeln** weich sind, aber noch etwas Biss haben.



4. Gemüse zufügen

Den **Gemüsemix** und 3EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und 5–7Min. weiterbraten, mit 1TL Salz und etwas Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch** zugeben und in weiteren ca. 30Sek. duftend anbraten.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** mit der **Würzsauce**, der **Sojasauce** und 2EL Essig unter das **Gemüse** in der Pfanne heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudelpfanne** mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren.



6. Essigsorten

Essig ist nicht gleich Essig, aber zum Würzen hat vermutlich jeder seinen eigenen Favoriten. Ob Weißwein-, Apfel- oder Tafelessig, sie eignen sich alle gleichermaßen für die meisten Rezepte – wenn du allerdings diesem Rezept eine besonders authentische Essignote verleihen möchtest, dann empfehlen wir dir, Reisessig zu verwenden.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**