



## Udon-Zuckererbsen-Pfanne

in Kokosmilchsauce, dazu Gurkensalat

20-30min 2 Personen

Die ursprünglich aus Japan stammenden Weizennudeln haben es uns so richtig angetan. In der Kombination mit knackig gebratenen Zucchinistreifen und Zuckererbsen in einer feinen Kokosmilch-Ingwer-Sauce sind Udon-Nudeln einfach unschlagbar. Dazu gibt es einen erfrischenden Salat mit Gurke und geröstetem Sesam.

## Was du von uns bekommst

- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 1 Gurke
- 300g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 250g Zuckererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 200ml Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Mörser und Stößel
- Sieb

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

### Kochtipp

Wer keinen Mörser hat, kann auch die ganzen Sesamkörner verwenden.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 30.7g, Kohlenhydrate 94.1g, Eiweiß 19.6g



### 1. Gurkensalat zubereiten

**1TL Sojasauce** mit 1EL Essig, 1/2TL Zucker und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Anschließend in einem Mörser grob zerstoßen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Dressing** und dem **Sesam** vermengen. Beiseitestellen und ziehen lassen.



### 4. Würzsauce vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **restliche Sojasauce** mit ca. 4EL Wasser, der **1/2 des Currys** oder **mehr** und dem **Ingwer** zu einer **Würzsauce** verrühren.



### 2. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zuckererbsen** schräg in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** in 3-4cm lange und 1-2cm breite Stifte schneiden.



### 3. Nudeln kochen

Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann mehr **Nudeln** verwenden.



### 5. Gemüse braten

Die **Zuckererbsen** und die **Zucchini** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Nudelpfanne fertigstellen

Das **Gemüse** mit der **Würzsauce** und der **Kokosmilch** ablöschen und 4-5Min. sanft köcheln lassen. In den letzten 1-2Min. die **Nudeln** unterheben und aufwärmen. Evtl. noch etwas Wasser dazugeben, damit die **Sauce** schön sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Gurkensalat** servieren.