



Udon-Zuckererbsen-Pfanne

in Kokosmilchsauce, dazu Gurkensalat



20-30min



3-4 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

- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Gurken
- 300g Udon-Nudeln ¹
- 500g Zuckererbsen
- 2 Zucchini
- 1 Stück Ingwer
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 400ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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 553kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 70.7g, Eiweiß 14.9g



1. Gurkensalat zubereiten

2TL Sojasauce mit 1-2EL Essig, 1TL 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 **Gurken** 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 6-8EL Wasser, der **1/2 des Currys** oder **mehr** und dem **Ingwer** zu einer **Würzsauce** verrühren.



2. Gemüse vorbereiten

In einem großen 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 **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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.