



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 Zucchiniestreifen und Zuckererbsen in einer feinen Kokosmilch-Ingwer-Sauce sind Udon-Nudeln einfach unschlagbar. Dazu gibt es einen erfrischenden Salat mit Gurke und geröstetem Sesam.

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

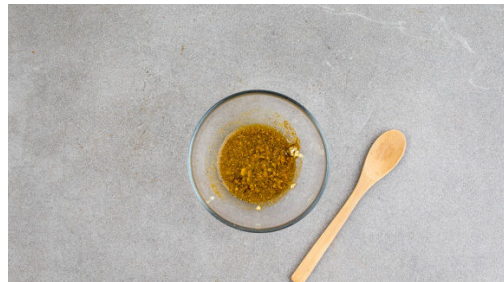
Kochtipp
Wer keinen Mörser hat, kann auch die ganzen Sesamkörner verwenden.

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

Energie 553kcal, Fett 23.3g,
Kohlenhydrate 70.7g, Eiweiß 14.9g



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.



Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **restliche Sojasauce** mit 6-8EL Wasser, der **1/2 des Currypulvers oder mehr** und dem **Ingwer** zu einer **Würzsauce** verrühren.



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.



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



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



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.