



Pikante Udon-Nudeln mit Ei

und knackig frischem Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Bei uns gibt's was auf die Geschmacksknospen! Und zwar so richtig: feine Udon-Nudeln mit frischem Pak Choi, Paprika und Lauchzwiebeln, dazu noch ein gekochtes Ei, das Ganze aromatisch angemacht mit koreanischer Gochujang - kurz: Chilipaste - und nussigem Sesamöl. Da bleibt kein Auge trocken! Noch Fragen? Hätten wir auch nicht gedacht ...

- 2 Bio-Eier ³
- 1 Pak Choi
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

- 2-3EL Butter ⁷
- Salz

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 595kcal, Fett 21.2g,
Kohlenhydrate 82.6g, Eiweiß 19.8g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Blätter des Pak Choi** abtrennen und grob schneiden, den **Strunk** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden, die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Gemüse braten

Den **weißen Teil des Pak Choi** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1TL Butter bei mittlerer Hitze ca. 4Min. weich braten. Die **1/2 des Brühgewürzes** mit 50ml heißem Wasser verrühren.



2. Eier kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen.



5. Sauce köcheln

Die **Chilipaste** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und 2-3Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren. Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen, dann die **Pak Choi Blätter** zugeben und köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist und die **Blätter** zusammengefallen sind.



3. 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.



6. Nudeln vermengen

Die **Nudeln** und **3/4 der Frühlingszwiebeln** zu der **Sauce** geben und mit 1-2EL Butter vermengen. Die **Nudeln** mit dem **Sesamöl** beträufeln, mit Salz abschmecken und dann auf Teller verteilen. Die **Eier** halbieren, auf den **Nudeln** anrichten und mit den **restlichen Frühlingszwiebeln** sowie dem **Sesam** garniert servieren.