



## Kimchi-Nudelpfanne mit Spiegelei

und Brokkoli



ca. 25min



3-4 Personen

Das Kimchi verleiht der deftigen Nudelpfanne ein ganz besonders köstliches Aroma. Außerdem mit von der Partie: knackig-grüner Brokkoli, Karotte, Sesam und geröstetes Sesamöl. Gekrönt wird der schnelle Feierabendschmaus mit einem leckeren Spiegelei. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln<sup>1</sup>
- 2 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 25ml Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 2 Packungen Kimchi
- 4 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>11</sup>
- 1 Päckchen Sesam<sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Sieb

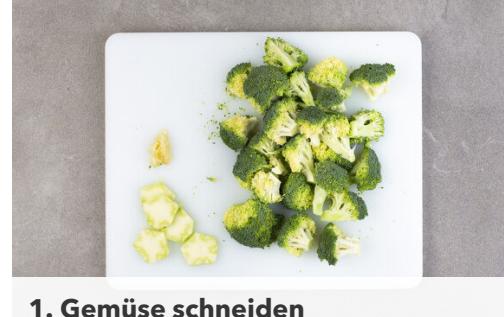
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 580kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 69.2g, Eiweiß 23.4g



**1. Gemüse schneiden**

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln.



**4. Eier braten**

In einer zweiten großen Pfanne 1-2EL Pflanzenöl oder Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleieren** braten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



**2. Gemüse anbraten**

Den **Brokkoli**, den **Knoblauch** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen, dann das **Kimchi samt Flüssigkeit** unterrühren und alles bei mittlerer Hitze noch weitere 4-5Min. braten.



**5. Lauchzwiebel schneiden**

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



**3. Nudeln kochen**

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



**6. Nudelpfanne fertigstellen**

Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** vermengen und ca. 1Min. bei mittlerer Hitze erwärmen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit dem **Sesamöl** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und je 1 **Spiegelei** auf den **Nudeln** anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren und servieren.