



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 ¹
- 2 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Kimchi
- 4 Bio-Eier ³
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

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.

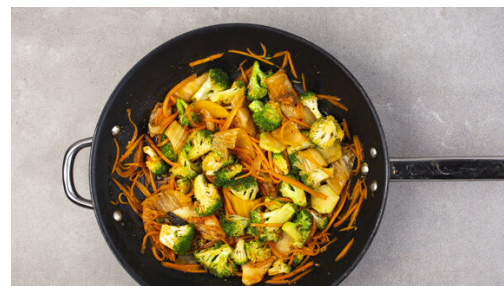
Nährwertangaben pro Portion

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.



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.



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.



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 **Spiegeleiern** braten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



5. Lauchzwiebel schneiden

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



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.