



## Kimchi-Nudelpfanne mit Spiegelei und Brokkoli



ca. 25min



2 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>
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Kimchi
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- 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 629kcal, Fett 23.7g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 24.6g



### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **1/2 der 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 **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.



### 4. Eier braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL 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 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 **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** zubereiten. 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.