



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-Nudeln¹
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Packung Kimchi
- 2 Bio-Eier³
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 1 Päckchen Sesam¹¹

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 **Spiegeleieren** 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.



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.



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.