# MARLEY SPOON



# **Udon-Nudel-Pfanne**

mit Zucchini und Gurken-Salat





20-30min 2 Personen

Die aus Japan stammenden, dicken Weizennudeln haben es uns so richtig angetan. In der Kombination mit knackig gebratenen Zucchinistreifen, Fisolen und einer Sauce aus Kokosmilch und Ingwer sind diese Udon-Nudeln einfach unschlagbar. Dazu gibt es einen Salat mit Gurken und geröstetem Sesam. Diese köstlichen Geschmäcker Japans lassen uns schon das Wasser im Mund zusammenlaufen!

### Was du von uns bekommst

- Sojasauce 1,6
- Salatgurke
- Weißer Sesam 11
- Zucchini
- Udon Nudeln <sup>1</sup>
- Fisolen
- Yokos Tofugewürz <sup>10</sup>
- · frischer Ingwer
- Kokosmilch

# Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- · schwarzer Pfeffer
- Zucker

# Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

#### Alleraene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

#### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 757.0kcal, Fett 34.0g, Eiweiß 20.0g, Kohlenhydrate 87.0g



## 1. Gurkensalat zubereiten

In einer großen Schüssel eine Prise Salz, 1EL Essig, 1TL Zucker, **1TL Sojasauce** vermischen. Die **Sesamkörner** in einer großen Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Die **Gurke** in feine Scheiben schneiden oder hobeln und mit der **Sauce** und dem **Sesam** vermischen. Beiseite stellen und ziehen lassen.



4. Sauce vorbereiten

In einer kleinen Schüssel die restliche **Sojasauce**, die **Gewürzmischung** und 4EL Wasser vermischen. **Ingwer** mithilfe eines Teelöffels schälen und anschließend reiben oder fein hacken und mit der **Sauce** vermischen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Fisolenenden** abschneiden und **Fisolen** schräg in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** in ca. 3-4cm lange, ca. 1cm breite Stifte schneiden.



5. Gemüse garen

In der zuvor verwendeten großen Pfanne die **Fisolen** und die **Zucchini** in 1EL Öl ca. 3-4Min. bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Nudeln kochen

Inzwischen in einem mittleren Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **2/3 der Nudeln** in den Topf geben und nach Packunsangabe ca. 4Min. köcheln. In ein Sieb abgießen. Die restlichen **Nudeln** werden nicht benutzt, wer aber sehr großen Hunger hat, kann mehr davon verwenden.



6. Nudeln fertigstellen

Zum Schluss die **Sauce** aus Schritt 4 sowie die **Kokosmilch** in die Pfanne geben und weitere ca. 4-5Min. mitköcheln, die letzten Minuten **Nudeln** unterheben. Evtl. etwas Wasser dazugeben, bis die **Sauce** schön sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Gurkensalat** servieren.