

MARLEY SPOON



Udon-Nudel-Pfanne

mit Zucchini und Gurken-Salat



20-30min



4 Personen

Die aus Japan stammenden, dicken Weizennudeln haben es uns so richtig angetan. In der Kombination mit knackig gebratenen Zucchiniestreifen, 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}
- Fisolen
- frischer Ingwer
- Udon Nudeln ¹
- Salatgurke
- Kokosmilch
- Zucchini
- Weißer Sesam ¹¹
- Yokos Tofugewürz ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

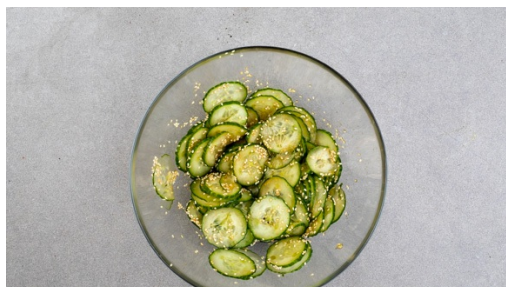
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

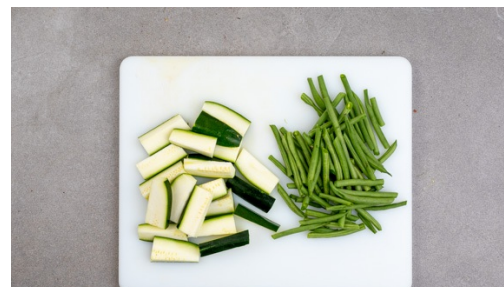
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 680.0kcal, Fett 33.9g, Eiweiß 18.0g, Kohlenhydrate 70.0g



1. Gurkensalat zubereiten

In einer großen Schüssel eine Prise Salz, 2EL Essig, 2TL Zucker, **1EL Sojasauce** vermischen. Die **Sesamkörner** in einer großen Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Die **Gurken** in feine Scheiben schneiden oder hobeln und mit der **Sauce** und dem **Sesam** vermischen. Beiseite stellen und ziehen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Fisolenenden** abschneiden und **Fisolen** schräg in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** in ca. 3-4cm lange, ca. 1-2cm breite Stifte schneiden.



3. Nudeln kochen

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



4. Sauce vorbereiten

In einer kleinen Schüssel die restliche **Sojasauce**, die **Gewürzmischung** und 6-8EL Wasser vermischen. **Ingwer** mithilfe eines Teelöffels schälen und anschließend reiben oder fein hacken und mit der **Sauce** vermischen.



5. Gemüse garen

In der zuvor verwendeten großen Pfanne die **Fisolen** und die **Zucchini** in 1-2EL Öl ca. 3-4Min. bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



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.