



Udon-Zuckerschoten-Pfanne

in Kokosmilchsauce, dazu Gurkensalat



20-30min



3-4 Personen

Die aus Japan stammenden dicken Weizennudeln haben es uns so richtig angetan. In der Kombination mit knackig gebratenen Zucchiniestreifen und Zuckerschoten in einer feinen Kokosmilch-Ingwer-Sauce sind Udon-Nudeln einfach unschlagbar. Dazu gibt es einen erfrischenden Salat mit Gurke und geröstetem Sesam.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Gurken
- 600g Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Zuckerschoten
- 3 Zucchini
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen „Yokos Tofugewürz“ ¹⁰
- 500ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

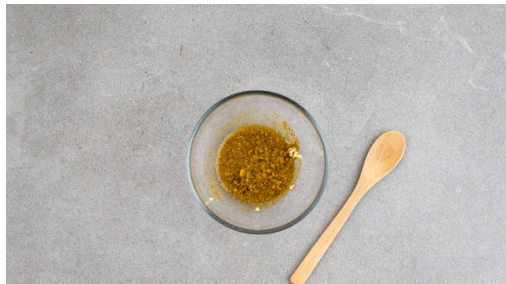
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 659.0kcal, Fett 22.8g, Eiweiß 20.6g, Kohlenhydrate 87.4g



1. Gurkensalat zubereiten

1TL Sojasauce mit 1EL Essig, 1TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren. Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anrösten. Anschließend auf einem Brett mit einem Messerrücken grob zerstoßen. Die **Gurke** in feine Scheiben schneiden und mit der **Salatsauce** und dem **Sesam** vermengen. Den **Gurkensalat** beiseitestellen und ziehen lassen.



4. Sauce vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein hacken. Die **restliche Sojasauce** mit 6-8EL Wasser, der **Gewürzmischung** und dem **Ingwer** verrühren.



2. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zuckerschoten** schräg in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** in 3-4cm lange und 1-2cm breite Stifte schneiden.



5. Gemüse braten

Die **Zuckerschoten** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Nudeln kochen

Ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann mehr **Nudeln** verwenden.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Das **Gemüse** mit der **Ingwersauce** und der **Kokosmilch** ablöschen und 4-5Min. sanft köcheln lassen. In den letzten 1-2Min. die **Nudeln** unterheben und aufwärmen. Evtl. noch etwas Wasser dazugeben, damit die **Sauce** schön sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Gurkensalat** servieren.