



Udon-Zuckerschoten-Pfanne

in Kokosmilchsauce mit Gurkensalat



20-30min



2 Personen

Die aus Japan stammenden dicken Weizennudeln haben es uns so richtig angetan. In der Kombination mit knackig gebratenen Zucchinistreifen 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

- weißer Sesam ¹¹
- Gurke
- Zuckerschoten
- Sojasauce ^{1,6}
- frischer Ingwer
- Udon-Nudeln ¹
- „Yokos Tofugewürz“ ¹⁰
- Zucchini

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 815kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 24.7g



1. Gurkensalat zubereiten

1TL Sojasauce mit 1EL Essig, 1TL Zucker und 1 Prise Salz vermischen. Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anrösten und mit dem Messerrücken grob zerstoßen. Die Enden der **Gurke** abschneiden, dann die **Gurke** in feine Scheiben schneiden und mit der **Salatsauce** und dem **Sesam** vermischen. Den **Gurkensalat** beiseitestellen und ziehen lassen.



4. Sauce vorbereiten

Den **Ingwer** mithilfe eines Teelöffels schälen und fein hacken. Die **restliche Sojasauce** mit ca. 4EL Wasser, der **Gewürzmischung** und dem **Ingwer** vermischen.



2. Gemüse vorbereiten

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



5. Gemüse braten

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



3. Nudeln kochen

Ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und ca. 4Min. kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Die **restlichen Nudeln** werden nicht benötigt. Wer großen Hunger hat, kann die gesamte Menge **Nudeln** zubereiten.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Das **Gemüse** mit der **Ingwersauce** und der **Kokosmilch** ablöschen und ca. 4-5Min. 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.