

# MARLEY SPOON



## Japanisches Udon-Curry

mit Miso-Austernpilz-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Auch in Japan liebt man Currys. Wie das schmeckt? Na, lecker natürlich! Wenn feine Udon-Nudeln mit einer mild-aromatischen Curry-Miso-Sauce und einem gebratenen Pak-Choi-Austernpilz-Gemüse vereint werden, gibt es garantiert keine traurigen Gesichter oder hungrige Mägen!

## Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Packung Baby-Pak-Choi
- 2 Packungen Austernpilze
- 4 Eier<sup>3</sup>
- 300g Udon-Nudeln<sup>1</sup>
- 2 Päckchen helle Misopaste<sup>1,6</sup>
- 1 Packung Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver<sup>10</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen schwarzer Sesam<sup>11</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl<sup>1</sup>
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 575kcal, Fett 18.0g, Kohlenhydrate 75.7g, Eiweiß 22.4g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in sehr kleine Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den **Strunk des Pak Choi** in dünne Scheiben, die **Blätter** in Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und halbieren oder vierteln. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die **Eier** darin in ca. 7Min. hart kochen. Abgießen und abschrecken.



4. Curry ansetzen

Die **Misopaste** in das abgeschöpfte **Nudelwasser** geben und gut verrühren. Das **Gemüse** in der Pfanne mit 2EL Mehl bestäuben und langsam die **Miso-Flüssigkeit** dazugeben. Gut rühren, damit keine Klumpen entstehen. Dann die **Pak-Choi-Streifen** unterrühren.



2. Gemüse braten

In einem mittleren Topf 2L Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 1EL Pflanzenöl in einer mittleren Pfanne erhitzen. Die **Zwiebeln**, die **Karotten**, die **Pak-Choi-Scheiben** und die **Pilze** in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und 4-8Min. sautieren, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist. Die Hitze reduzieren und ca. 2EL Wasser hinzufügen, damit nichts anbrennt.



5. Curry würzen

Das **Gemüse** nach Geschmack mit **2/3 der Sojasauce oder mehr**, dem **Currypulver** und 1 Prise Zucker würzen, dann erneut zum Kochen bringen. Auf niedriger Hitze einige Minuten sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. gar kochen. Mit einem Messbecher **650ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Udon-Curry fertigstellen

Die abgetropften **Nudeln** zu der **Sauce** geben, alles gut verrühren und etwa 1Min. ziehen lassen. Die **Eier** pellen und halbieren. Das **Udon-Curry** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen und mit den **Eihälften**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren. Nach Geschmack mit dem **Sesamöl** beträufeln und servieren.