



Pikante Udon-Nudeln mit Ei

und knackig-frischem Gemüse



ca. 25min



2 personen

Bei uns gibt's was auf die Geschmacksknospen! Und zwar so richtig: feine Udon-Nudeln mit frischem Pak Choi, Paprika und Lauchzwiebeln, dazu noch ein gekochtes Ei, das Ganze aromatisch angemacht mit koreanischer Gochujang - kurz: Chilipaste - und nussigem Sesamöl. Da bleibt kein Auge trocken! Noch Fragen? Hätten wir auch nicht gedacht ...

Wat je van ons krijgt

- 2 eieren ³
- 1 paksoi
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 400g verse udonnoedels ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2 el boter ⁷
- zout

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 613kcal, vet 23.3g, koolhydraten 82.7g, eiwit 19.8g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Blätter des Pak Choi** abtrennen und grob schneiden, den **Strunk** in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden, die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Gemüse braten

Den **weißen Teil des Pak Choi** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 4Min. weich braten. Die **½ des Brühgewürzes** mit 50ml heißem Wasser verrühren.



2. Eier kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen.



5. Sauce köcheln

Die **Chilipaste** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und 2-3Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren. Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen, dann die **Pak Choi Blätter** zugeben und köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist und die **Blätter** zusammengefallen sind.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Nudeln vermengen

Die **Nudeln** und **¾ der Lauchzwiebeln** zu der **Sauce** geben und mit 1EL Butter vermengen. Die **Nudeln** mit dem **Sesamöl** beträufeln, mit Salz abschmecken und dann auf Teller verteilen. Die **Eier** halbieren, auf den **Nudeln** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** sowie dem **Sesam** garniert servieren.