

Udon Nudel Bowl mit Gemüse

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



für 4 Portionen

Für die Udon-Nudeln

400 g Mehl Typ 550

144 ml Wasser

Für das Topping

1 Esslöffel Sesamöl

1 Zwiebel

250 g Champignons

1 große Zucchini

3-4 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Sojabohnensprossen

60 ml Gemüsebrühe

3 Esslöffel Sojasauce

2 Teelöffel Ahornsirup

1/2 Teelöffel Knoblauchgranulat

1/2 Teelöffel Chiliflocken

1 Teelöffel schwarzer Sesam

Besonderes Zubehör

Automatische Nudelmaschine

gewünschten Länge abtrennen. Nudeln ca. 3-4 Minuten lang kochen, bis sie al dente sind. Abseihen und beiseite stellen.

- 2 -

Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons und Zucchini in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten.

- 3 -

Gemüse, Sprossen, Gemüsebrühe, Sojasauce, Ahornsirup, Knoblauchgranulat und Chiliflocken hinzugeben. Ca. 5 Minuten lang köcheln lassen, bis die Zucchini weich ist.

- 4 -

Nudeln hinzugeben und alles miteinander vermischen. In Schalen anrichten und mit schwarzem Sesam und ggf. Chiliflocken garnieren.

Heute biegen deine Nudeln zuerst noch einmal mehr ab, ehe sie auf deinem Teller landen und machen einen fernöstlichen Ausflug nach Japan! Das Land des Lächelns kann schließlich noch viel mehr als Sushi. Der Beweis? Unsere super schnell zubereitete und super leckere Udon Nudel Bowl. Noch schnell frisches Gemüse geputzt und angebraten, mit süß-saurer Soja-Ahornsirup-Sauce übergossen und mit knackigem Sesam und feurigen Chiliflocken garniert. Fertig ist der nudelige Gaumenschmaus auf Japanisch!

- 1 -

Ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen. Aufsatz für Udon-Nudeln in die Maschine einsetzen. Mehl in die Nudelmaschine geben und "Plain Pasta Modus" auswählen. Wasser hinzugeben und fertige Nudeln bei der