



Udon-Noodle-Bowl mit grünem Gemüse und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|----------|------------------------------|--------|
| Energie: | 256 kcal | Fett: | 6,42 g |
| Eiweiß: | 10,1 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 0,7 g |
| Kohlenhydrate: | 36,3 g | ungesättigte Fettsäuren: | 5,72 g |

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen.
2. Währenddessen Broccoli waschen und in Röschen teilen. Vom Pak Choi den Strunk entfernen und ihn in einzelne Blätter teilen. Die Blätter trocknen und klein schneiden. Broccoli, Pak Choi und Zuckerschoten kurz in heißem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und zur Seite stellen.
3. Die Chilis, den Knoblauch und den Ingwer sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
4. Gemüsebrühe, Soja-Sauce, Zucker und Limettensaft verrühren, kurz erhitzen und vom Herd nehmen. Chili, Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz ziehen lassen.
5. Gemüse und Nudeln auf vier Schüsseln verteilen, alles nach Geschmack salzen und pfeffern.
6. Die Brühe dazugeben, mit Walnüssen und Sesam bestreuen und sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 400 g Udon-Nudeln
- 400 g Broccoli
- 1 Pak Choi
- 50 g Zuckerschoten
- 2 kleine rote Chilis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Ingwer
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 ml Gemüsebrühe
- 5 EL helle Soja-Sauce
- 1 EL brauner Zucker
- Saft von 3 Limetten
- Salz und Pfeffer
- 2 EL kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 2 TL gerösteter Sesam