



Udon-Nudeln in Erdnusssauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Pak Choi	2 St.
Erdnuskerne	100 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Öl	2 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Zucker	1 EL
Salz	
Erdnussbutter	4 EL
Sojasauce	1 EL
Kokosnussmilch	400 ml
Udon Nudeln	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Streifen schneiden. Pak Choi waschen und Blätter einzeln abziehen. Erdnüsse fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Min. anbraten. Die Hälfte der Erdnüsse zugeben und mit Chili, Zucker und Salz würzen, ca. 1 Min. anrösten. Anschließend Erdnussbutter, Sojasauce, Kokosnussmilch und Zitronensaft zugeben und kurz köcheln lassen. Pak-Choi-Blätter in die Sauce geben und ca. 3 Min. darin garen.
3. In einem Topf ca. 3 l Wasser aufkochen. Nudeln im siedenden Wasser ca. 5 Min. kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen. Nudeln zur Erdnusssauce geben und vermengen. Nach Belieben mit etwas Kochwasser auflockern.
4. Udon-Nudeln in Erdnusssauce in tiefen Tellern anrichten und mit gehackten Erdnüssen, Zitronenschale und Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	581 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	39 g