



Vegane Udon Nudeln mit Erdnusssauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------------------|--------|
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Peperoni Mix | 1 St. |
| Öl | 4 EL |
| Erdnuskerne, geröstet und gesalzen | 80 g |
| Zucker | 1 TL |
| Salz | |
| Erdnussbutter | 6 EL |
| Sojasauce | 6 EL |
| Gemüsebrühe | 400 ml |
| Udon Nudeln | 300 g |
| Karotten | 2 St. |
| Brokkoli | 1 St. |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Knoblauch mit Peperoni darin ca. 1 Min. anbraten. Die Hälfte der Erdnüsse zugeben und mit Zucker und Salz würzen, ca. 1 Min. anrösten. Anschließend 6 EL Erdnussbutter, 2 EL Sojasauce und 400 ml Gemüsebrühe zugeben und ca. 2 Min. köcheln lassen.
2. In einem Topf etwa 2 l Wasser aufkochen. Udon Nudeln zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Karotten schälen, Enden entfernen, längs halbieren und leicht schräg in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und trocken schütteln. Grüne und weiße Teile der Frühlingszwiebeln getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Limette halbieren, 1 Hälfte auspressen, übrige Hälfte in Viertel schneiden.
4. In einer großen Pfanne oder einem Wok 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten und Brokkoli ca. 5 Min. anbraten. Udon Nudeln zugeben und weitere ca. 2 Min. braten. Udon Nudeln mit 4 EL Sojasauce und 1 EL Limettensaft ablöschen und ca. 1 Min. einkochen lassen.
5. Udon Nudeln mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Vegane Udon Nudeln mit Erdnusssauce auf Tellern anrichten mit grünen Frühlingszwiebeln und Erdnüssen bestreuen. Mit Limettenviertel servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Je nach Saison kannst du anstatt Brokkoli auch grünen Spargel oder Chinakohl verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 514 kcal |
| Kohlenhydrate | 52 g |
| Eiweiß | 18 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 27 g |