

Udon-Noodle-Bowl mit grünem Gemüse und Walnüssen

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	256 kcal	Fett:	6, 42 g
Eiweiß:	10,1 g	Davon gesättige Fettsäuren:	0,7 g
Kohlenhydrate:	36, 3 g	ungesättige Fettsäuren:	5,72 g

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

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.