



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW43 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Japanische Yaki-Udon-Pfanne mit Shiitake-Pilzen, Paprika und Chinakohl

In Japan werden die Menschen ja bekanntlich älter als bei uns. Und weil man ist, was man isst, liegt das Geheimnis auch im Essen. Daher darfst du dich heute mal über eine etwas andere asiatische Gemüsepfanne freuen, inklusive der in Japan beliebten Udon-Nudeln und, natürlich, Sojasoße. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Zwiebel



Rote Paprika



Frühlingszwiebeln



Chinakohl



Shiitake-Pilze



Sesamöl




Udon-Nudeln



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Paprika, rot	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Chinakohl 	1/2	1
Shiitake-Pilze, frisch	200 g	400 g
Udon-Nudeln, frisch	400 g	800 g
Sesamöl 11)	20 ml	40 ml
Sojasoße 1)	20 ml	40 ml

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

- 1)** Gluten **7)** Lactose
- 8)** Schalenfrüchte
- 15)** Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 543 kcal
 Kohlenhydrate: 82 g
 Fett: 15 g, Eiweiß: 12 g
 Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Öl, Zucker, Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Sieb, große Pfanne oder Wok



1 **Zwiebel** abziehen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, entkernen und in feine Spalten schneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen, welches Grün entfernen und in feine Ringe schneiden. Äußere Schicht vom **Chinakohl** entfernen, halbieren, dann inneren, harten Strunk heraus schneiden. Anschließend in feine Streifen schneiden. **Shiitake-Pilze** putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren.



2 In einem großen Topf **Udon-Nudeln** nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 In einer großen Pfanne oder Wok **Sesamöl** erhitzen. **Zwiebel**, **Paprika** und **Chinakohl** zugeben und ca. 5 Min. unter Wenden braten. **Shiitake** und Großteil der **Frühlingszwiebeln** zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. **Sojasoße**, 1 EL Wasser, 1 TL **Zucker** und 1 EL **Essig** zugeben. **Udon-Nudeln** zufügen und alles zusammen ca. 3 Min. weiterkochen.



4 **Yaki-Udon-Pfanne** auf Tellern verteilen, mit restlichen **Frühlingszwiebeln** bestreuen und genießen!

