


 Hauptspeise



# Gebratene Udon-Nudeln

mit Brokkoli und Tofu

 15 min Zubereitungszeit

 25 min Kochzeit

 1.015 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Vegetarisch



## Zutaten

2 Portionen

1 Brokkoli

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Möhre

1 Chilischote

1 TL Ingwer

150 g Tofu, geräuchert

30 g Bambussprossen

2 El Honig

4 El Sojasauce

300 g Udon-Nudeln

2 Eier

0,50 Bund Koriander

2 El Sesam, weiß

## Zubereitung

- 1 Brokkoli abbrausen. Röschen fein vom Strunk herunterschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. 1 TL Ingwer fein abreiben. Tofu in Würfel schneiden.
- 2 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Tofu darin knusprig braun braten und zur Seite stellen. Erneut etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel anschwitzen. Möhre, Brokkoli und Chili hinzugeben. Braten, bis der Brokkoli bissfest ist. Knoblauch, Bambussprossen, Ingwer und Tofu hinzugeben. Mit Honig leicht karamellisieren. Mit Sojasauce ablöschen.
- 3 Udon-Nudeln nach Anleitung zubereiten. Anschließend abschütten. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Nudeln darin kurz braten. Eier hinzugeben. Alles vermengen und braten bis das Ei gestockt ist.
- 4 Gebratene Nudeln zum Gemüse hinzugeben und alles gründlich vermengen. Koriander grob hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Gebratene Nudeln auf Tellern anrichten, Koriander und Sesam darüber streuen und servieren.

# Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	751kJ /179kcal	4.277kJ /1.015kcal
Fett	5g	25g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	27g	139g
davon Zucker	4g	20g
Eiweiß	10g	52g
Salz	1g	5g