

Udon-Nudeln mit Spitzkohl

Arbeitszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	11 g
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	17 g
Brennwert	479 kcal / 2.021 kJ

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Udon-Nudeln
1 Karotte
½ kleiner Spitzkohl
200 g Champignons
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Thai-Chili
2 EL Butaris Butterschmalz
1 TL geriebener Ingwer
3 EL Sojasauce
2 EL Austernsauce
1 EL Sesamöl
Salz
Pfeffer
Frischer Koriander
Gerösteter Sesam



Zubereitung:

Schritt 1/5

Udon-Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Karotte schälen und in Streifen schneiden. Spitzkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel waschen und den weißen Teil in etwa 2 cm lange Stücke, den grünen Teil in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Chili fein hacken.

Schritt 2/5

In einer großen Pfanne oder in einem Wok Butaris Butterschmalz erhitzen. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz anbraten, bis sie duften. Die Champignons in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Schritt 3/5

Spitzkohl, Karotten und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Das Gemüse etwa 3-5 Minuten braten, bis es leicht weich wird, aber noch etwas Biss hat. Die Udon-Nudeln in die Pfanne geben und gut vermengen.

Schritt 4/5

Sojasauce, Austernsauce und Sesamöl hinzufügen. Alles gut mischen und weitere 2-3 Minuten braten lassen, bis die Udon-Nudeln gleichmäßig erhitzt sind. Die gehackte Chili unterrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 5/5

Udon-Nudeln mit Spitzkohl auf Teller verteilen und nach Belieben mit frischem Koriander und geröstetem Sesam garnieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.