

Rezept

Asia-Nudelbowl

Ein Rezept von Asia-Nudelbowl, am 30.05.2023

Zutaten

Bowl-Mischung

250 g Udon-Nudeln	2 Eier (M)
400 g Endiviensalat	2 Frühlingszwiebeln
25 g Cashewkerne	1 EL Rapsöl
Salz	

Sauce

2 EL Tahin (Sesampaste)	1 EL Sojasauce
ca. 2 TL Zitronensaft	ca. 1 TL Ahornsirup
Salz	Pfeffer
½ Bund Koriandergrün	Chilisauce zum Servieren (nach Belieben, z. B. Sriracha)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 805 kcal, 29 g F, 32 g EW, 102 g KH

Zubereitung

1. Für die Bowl-Mischung die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Die Eier in kochendem Wasser in ca. 6 Min. wachweich garen. Die Endivie putzen, waschen, trocken schütteln und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden, die grünen Zwiebelringe beiseitelegen.
2. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden anrösten, dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die hellen Teile der Frühlingszwiebeln darin 1-2 Min. andünsten. Dann nach und nach die Endivienstreifen dazugeben und unter gelegentlichem Wenden in ca. 5 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz würzen.
3. Inzwischen für die Sauce das Tahin mit Sojasauce, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Ahornsirup und 1-2 EL Wasser glatt verrühren. Eventuell etwas mehr Wasser untermischen, bis eine dickflüssige Konsistenz entstanden ist (ähnlich griechischem Joghurt). Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zitronensaft und Ahornsirup abschmecken. Den Koriander waschen, trocken schütteln und mitsamt den feinen Stielen grob hacken.
4. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Eier pellen und halbieren. Alles mit der Sesamsauce anrichten und mit Cashewkernen und Koriander bestreuen. Nach Belieben mit Chilisauce servieren.