

Rezept

Gebratene Udonnudeln mit Grünkohl

Ein Rezept von Gebratene Udonnudeln mit Grünkohl, am 21.06.2026

Zutaten

400 g Udon-Nudeln (japanische Weizenspaghetti; Asienladen)	Salz
2 Knoblauchzehen	30 g Cashewkerne
1 Stück Kurkuma (8 cm lang)	1 Stück Ingwer (3 cm lang)
2 gelbe Paprika	300 g Grünkohl
1 rote Chilischote	1 rote Paprika
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Ghee (ersatzweise Sesamöl)
5-6 EL Sojasauce	Pfeffer
	2 TL Rohrzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 14 g F, 22 g EW, 106 g KH

Zubereitung

1. Udonnudeln in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und dann grob hacken.
2. Knoblauch, Ingwer und Kurkuma schälen und alles fein hacken (Einmalhandschuhe tragen). Grünkohl waschen, von Strüngen befreien und in Streifen schneiden. Paprika und Chilischote halbieren, Samen und weiße Trennwände entfernen. Hälften waschen, Paprika in Streifen schneiden, Chilischote fein hacken.
3. Ghee in einer Pfanne erhitzen, Chili, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma darin anschwitzen. Grünkohl und Paprika zugeben und 3-4 Min. anbraten. Udonnudeln zugeben und weitere 3 Min. braten. Mit Kreuzkümmel, Pfeffer, Sojasauce, Rohrzucker und nach Belieben Salz abschmecken. Mit Cashewkernen bestreut servieren.