Rezept

Sesamwürzige Yaki Udon

Ein Rezept von Sesamwürzige Yaki Udon, am 05.06.2025

Zutaten

500 g	Schweinefilet
1 EL	Mirin (süßer Reiswein)
2	Möhren
3	Frühlingszwiebeln
400 g	Udon-Nudeln
1 EL	schwarze Sesamsamen
2 TL	Zucker
50 g	Gari (eingelegter rosa Sushi-Ingwer)
3 EL	helle Sojasauce
1 EL	Sake (Reiswein)
100 g	Shiitake-Pilze
150 g	Baby-Blattspinat
1	Noriblatt (nach Belieben)
2 EL	Sonnenblumenöl
1/2-1 TL	dunkles, geröstetes Sesamöl (zum Würzen)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Das Schweinefilet in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Sojasauce mit dem Mirin und dem Sake in einer Schüssel verrühren, die Fleischscheiben dazugeben und gut untermischen. Abdecken und das Filet mind. 1 Std. kalt stellen und marinieren.

2. Die Möhren schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, dabei die Stiele entfernen. Pilzköpfe in ½ cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die grünen Teile der Zwiebeln sehr schräg in dünne Ringe schneiden und in eiskaltes Wasser legen, die weißen Teile fein schneiden. Spinat putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Die Udon-Nudeln nach Packungsanweisung garen, abschrecken und abtropfen lassen. Nach Belieben das Noriblatt vierteln und in sehr feine Streifen schneiden. Sesamsamen in einem Wok oder in der Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen.

4. Den Wok oder die Pfanne stark erhitzen, Sonnenblumenöl hineingeben und gut durchschwenken. Das Fleisch mit der Marinade dazugeben und ca. 4 Min. pfannenrühren. Fein geschnittene weiße Frühlingszwiebeln, Pilze, Möhren, Spinat und die Nudeln dazugeben und alles weitere 4 Min. unter Rühren braten. Mit Zucker und Sesamöl abschmecken.

5. Den eingelegten Ingwer und die grünen Zwiebelringe abtropfen lassen. Die Yaki Udon auf Tellern anrichten und jeweils etwas Gari, Frühlingszwiebeln, Sesam und eventuell Nori darübergeben.