

Rezept

Udon-Nudeln mit Gemüse

Ein Rezept von Udon-Nudeln mit Gemüse, am 23.05.2026

Zutaten

150 g Shiitake	2 Frühlingszwiebeln
3 Möhren (ca. 200 g)	300 g Udon-Nudeln
2 EL Sesamöl	100 g Mungobohnensprossen
Für die Sauce	
5 EL Sojasauce	5 EL Tahin (Sesampaste)
2 EL Sesamöl	3 EL Mirin Reiswein)
Saft von 1/2 Limette	3 EL Kokosmilch
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (1 cm lang)
Salz	Sesam zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 28 g F, 18 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Shiitake-Pilze säubern und vierteln, Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, 1 EL beiseitestellen. Möhren waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Udon-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, kalt abspülen und beiseitestellen.
2. Für die Sauce alle flüssigen Zutaten mischen, Knoblauch schälen und dazupressen. Ingwer schälen, fein reiben und dazugeben.
3. Das Öl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen. Shiitake-Pilze, Möhren und Frühlingszwiebeln unter Rühren 5-7 Min. anbraten. Die Mungobohnensprossen bis auf 1 EL dazugeben und weitere 2-3 Min. mitbraten.
4. Die Sauce und die Udon-Nudeln unterheben und 5 Min. erwärmen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Auf Schüsseln verteilen und nach persönlicher Vorliebe mit Sojasauce nachwürzen. Mit übrigen Sprossen, Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen und servieren.