

Japanische gebratene Udon-Nudeln (Yaki Udon) Udon sind dicke Nudeln

4 Portionen

300 g Udon-Nudeln
400 g Tofu, geräuchert
400 g Champignons
5 Karotten
1 Zucchini
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 cm Ingwer
2 Frühlingszwiebel
2 EL Teriyaki-Sauce
3 EL helle Sojasauce
2 EL Reisessig
2 EL Agavendicksaft
Pflanzenöl (zum Anbraten)
Pfeffer



Soße: Sojasauce, Reisessig, Agavendicksaft und Pfeffer mischen.

Tofu in Würfel schneiden, in Teriyakisauce einlegen.

Pilze in Scheiben schneiden.

Karotten und Zucchini in dünne Streifen schneiden (Julienne-Scheibe)

Zwiebeln in Streifen schneiden.

Knoblauch und Ingwer würfeln

Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden.

Udon-Nudeln nach Anweisung kochen.

In einem Wok Öl erhitzen,

Pilze und Zwiebeln zugeben und ca. 3 Min. braten,

Ingwer, Knoblauch, Karotten, Zucchini und Lauchzwiebeln hinzugeben,

unter Rühren ca. 3 Min. weiter braten,

Tofu in Teriyakisauce und mit angerührter Soße hinzugeben,

weiter braten, bis das Gemüse gar ist.

Abgetropfte aufgelockerte Udon-Nudeln hinzufügen,

unter Rühren die Nudeln erwärmen.

Mithilfe von Stäbchen wenden und umrühren, bis alles gut mit der Sauce vermengt ist, direkt servieren.

Variante: Spitzkohl

Staudensellerie

Spinat

Sesam