▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. März 2021 ▪
Tagesmotto „Pasta“ mit Johann Lafer



Kolja Radau

Udon mit Teriyaki-Gemüse, Koriander und Erdnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:
200 g Weizenmehl 405
Etwas Maisstärke
10 g Salz

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Mehl in eine Schüssel füllen. Das Salz in 110 ml Wasser auflösen und zum Mehl geben. Alles gut verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Falls der Teig zu hart ist, etwas Wasser hinzufügen.

Teig auf einer mit Maisstärke bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, wie ein Akkordeon falten und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest kochen.

Für das Gemüse:
2 Karotten
2 Mini Pak Choi
1 Zwiebel
1 rote Chilischote
25 g Erdnüsse
20 g Honig
2 EL Sonnenblumenöl
30 ml Sojasauce
1 Bund Koriander (10 g)
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein schneiden. Einen Zweig für die Garnitur aufbewahren. Erdnüsse grob hacken.

Karotten schälen, von Enden befreien, halbieren und längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Karotten-Scheiben wiederum in ca. 3 mm dünne Stifte teilen. Pak Choi vom Strunk befreien, putzen und in feine Streifen schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen, Karotten und Zwiebel hinzufügen und bei hoher Temperatur ca. 4 Minuten anbraten. Gelegentlich umrühren.

Pak Choi und Chili hinzufügen und weitere 3 Minuten bei mittlerer Temperatur unter mehrmaligen rühren braten.

Temperatur auf kleinste Stufe reduzieren, Sojasauce und Honig hinzufügen und unter das Gemüse rühren.

Udonnudeln (von oben) mit Koriander in die Pfanne geben, gut vermengen und bei starker Hitze weitere 2 Minuten braten.

Das Gericht auf tiefen, großen Tellern anrichten, mit einem Koriander-Zweig und Erdnüssen als Topping garnieren und servieren.