



WOK-PFANNE

15 Minuten

- Karotten, Spitzkohl, und Champions schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und weiße und grüne Ringe trennen. Knoblauchzehen und Chilischote fein hacken.
- In einer Schüssel Knoblauch, Chili, Sojasauce, Ahornsirup, Reissessig und Zucker verrühren.
- Die Udon-Nudeln in einem Topf Wasser (leicht gesalzen) für 5 Minuten kochen.
- KRONENÖL in den Wok geben und erhitzen. Die weißen Frühlingszwiebel beimengen und kurz anbraten. Champions, Karotten und Spitzkohl dazugeben, vermengen und drei Minuten braten.
- Die gekochten Udon-Nudeln abtropfen lassen und unter Zugabe von ca. 100 ml Wasser im Wok gut verrühren.
- Die vorbereitete Sauce dazugeben und unter ständigem Rühren für 2 Minuten braten.
- Mit dem Grün der Frühlingszwiebel und geröstetem Sesam garnieren und servieren. Guten Appetit!

2 Personen

400 g Udon-Nudeln

100 g Karotten

100 g Spitzkohl

75 g Champignons

3 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

3 EL Sojasauce

2 EL KRONENÖL

1 EL Ahornsirup

1 EL Reissessig

1 EL Sesam geröstet

□ TL Rohrohrzucker