

Yaki Udon

für 2 Portionen | 20 Minuten | 735 kcal

Schnell, lecker und authentisch japanisch kochen mit diesem Rezept für Yaki Udon – das sind gebratene Udon Nudeln, die zusammen mit frischem Gemüse und einer herzhaften Sauce zubereitet werden.



Zutaten (2 Portionen)

2 Portionen Udon Nudeln
1 Shiitake Pilz (getrocknet oder frisch)
1 Möhre
1 rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebeln
2 Blätter Weißkohl (alternativ China- oder Spitzkohl)
250 g Schweinebauch
2 EL Öl (zum Beispiel Sonnenblumen- oder Rapsöl)
100 ml Mentsuyu Sauce (zum Rezept)

Für das Topping (optional):
2 EL Bonitoflocken
2 TL Beni Shoga (roter eingelegter Ingwer)
etwas Pfeffer

Zutaten auf 1mal1japan.de/shop bestellen und direkt nach Hause liefern lassen – ab 39€ sogar versandkostenfrei!

Zubereitung (90 Minuten)

1. Zutaten für Yaki Udon bereitlegen und als erstes für die Udon Nudeln in einem großen Topf 2 Liter Wasser zum Kochen bringen sowie und die Mentsuyu Sauce (hier zum Rezept) zubereiten.
2. Zu Beginn getrocknete Shiitake Pilze in einer kleinen Schüssel mit Wasser einweichen und beiseitestellen (bei frischen Shiitake diesen Schritt überspringen).
3. Als nächstes das Gemüse vorbereiten. Dazu die Möhre schälen oder abwaschen, mit einem großen scharfen Messer halbieren und längst in 5 cm lange Stifte schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und schräg in 3 cm lange Stangen zerteilen (die Wurzelenden entfernen).
4. Die Blätter vom Kohlkopf lösen, indem mit einem scharfen Messer jedes Blatt nacheinander am Stiel eingeritzt und vorsichtig vom Kohl abgezogen wird. Die Blätter übereinanderlegen und mit einem großen Messer einmal in der Mitte zerteilen. Die Hälften wieder übereinanderlegen und dann der Länge nach in Streifen schneiden.
5. Den Schweinebauch ebenso mit dem großen Messer in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Die eingeweichten Shiitake Pilze aus dem Wasser nehmen, mit den Händen gefühlvoll auswringen und genauso in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

6. Im Topf mit dem mittlerweile aufgekochten Wasser die Udon Nudeln je nach abgedruckter Kochanleitung garen. Danach die Nudeln durch ein Sieb abgießen und direkt im Sieb bis zur Verwendung belassen.

7. In einer großen Pfanne bei starker Hitze das Öl erwärmen. Sobald das Öl heiß ist, die Schweinebauchstreifen darin von beiden Seiten kräftig anbraten.

8. Nach kurzer Zeit den Schweinebauch an den Rand der Pfanne schieben und die Möhrenstifte sowie die Zwiebelspalten mit dazu geben und kräftig anrösten.

9. Als nächstes die Kohlstreifen und Shiitakepilze hinzugeben sowie kurz unter Rühren anbraten. Nun die Frühlingszwiebeln und gekochten Udon Nudeln hinzufügen sowie alles mit der Mentsuyu Sauce ablöschen.

10. Den Pfanneninhalt miteinander verrühren, sodass sich alle Zutaten gut vermischen. Noch 1 Minuten auf der Hitze stehe lassen, damit die Sauce ihren Geschmack entfalten und abgeben kann.

11. Die fertigen Yaki Udon in Schüsseln servieren und nach Belieben mit einigen Bonitoflocken, rotem eingelegtem Ingwer und frisch gestoßenem Pfeffer garnieren. Fertig – Itadakimasu!