

DINNERLY



Knuspriger Blumenkohl auf Teriyaki-Udon mit Zucchini, Lauchzwiebeln und Sesam



ca. 25min



2 Portionen

Manchmal braucht es einfach einen kurzen Blick über den Tellerrand, um aus ganz gewöhnlichem Gemüse und ein paar Nudeln eine absolut umwerfende Mahlzeit zu zaubern. Wir haben gründlich hinter unseren Tellerrändern nachgesehen und präsentieren daher heute diese Udon-Gemüse-Sensation mit knusprig gebackenem Blumenkohl als Highlight. So richtig aromatisch wird's durch die Teriyakisauce, die auch den beigereichten Dip aufwertet.

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Blumenkohl
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- 1EL Vegane Mayonnaise
- 50g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Küchenwaage

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 898kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 127.9g, Eiweiß 24.0g



1. Blumenkohl backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. 50g Mehl mit 50ml Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren. Die **Blumenkohlröschen** im Teig wenden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit dem **Panko-Paniermehl** und 2EL Pflanzenöl vermengen. In 13–17Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Gemüse braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Die **weißen Lauchzwiebelringe** und den Knoblauch zugeben und 2–3Min. mitbraten. 1EL **Teriyakisauce** mit 1EL Mayonnaise zu einem **Dip** verrühren.



2. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Gemüse** mit der **restlichen Teriyakisauce** und 30ml Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudeln** untermengen, dabei ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben. Den **knusprigen Blumenkohl** auf den **Nudeln** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** und dem **Sesam** bestreut servieren. Den **Teriyaki-Mayo-Dip** dazu reichen.



3. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **weißen** und den **grünen Teil** der **Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



6. Mehr Diversität

Und, schmeckt der Knusperblumenkohl? Da könnten wir fast einen weiteren Kopf Blumenkohl drauf verwetten. Aber warum eigentlich nur die weißen Röschen, wenn die Gemüsevielfalt doch so unendlich groß ist? Knusprig ummanteln und backen funktioniert auch mit anderen Gemüsesorten großartig. Wir denken da an Brokkoli, Zucchini, Karotten oder sogar Zwiebeln ...

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 311 98 088**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf dinnerly.de an.  **#dinnerly**