

# Knoblauch-Crevetten-Yaki Udon mit Wokgemüse

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2'704 kJ / 645 kcal**

Fett: **28.6 g** Eiweiss: **25.2 g**  
Kohlenhydrate: **70.3 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

**400 g** Udon-Nudeln  
**160 g** Crevetten  
**60 g** Spitzkohl  
**30 g** Frühlingszwiebel  
**60 g** Sojasprossen  
**20 g** rote Peperoni  
**20 g** grüne Peperon  
**20 g** Karotte  
**20 g** Shiitake-Pilze  
**60 g** Kikkoman geröstetes Sesamöl  
**100 g** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**60 g** Spitzkohl - **30 g** Frühlingszwiebel - **60 g** Sojasprossen - **20 g** rote Peperoni - **20 g** grüne Peperoni - **20 g** Karotte - **20 g** Shiitake-Pilze - **160 g** Crevetten

Das gesamte Gemüse waschen. Spitzkohl, Frühlingszwiebeln, Peperoni, Karotten und Shiitake-Pilze klein schneiden. Die Crevetten vorbereiten: schälen und Darm entfernen.

### Schritt 2

**400 g** Udon-Nudeln - **30 g** Kikkoman geröstetes Sesamöl

Kikkoman Sesamöl in einem Wok oder einer grossen Pfanne erhitzen. Udon-Nudeln hinzufügen und beim Erhitzen auflockern. Unter Rühren anbraten, bis sie insgesamt leicht gebräunt und an einigen Stellen etwas verkohlt sind, dann auf einen Teller geben.

### Schritt 3

**30 g** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **100 g** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch - Gebratene Udon-Nudeln von Schritt 2 - Übriges Gemüse und Crevetten

Kikkoman Sesamöl in die Pfanne geben und die Crevetten anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen. Anschliessend das gesamte Gemüse hinzufügen und auch die Udon-Nudeln wieder in die Pfanne geben. Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Knoblauch hinzugeben und alles schwenken, bis sämtliche Zutaten heiss und gleichmässig mit Sauce überzogen sind. Sofort servieren.