

# Udon-Nudeln mit Miso-Bolognese und Gurken-Wakame-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Udon-Nudeln:**

240 g Mehl (405)                      10 g Salz                      Mehl, Salz

**Für die Miso-Bolognese:**

200 g Schweinehackfleisch              100 g frischer Tofu              1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe                      3 cm Ingwer                      200 ml Dashi  
3 EL Sake                              2 EL Mirin                      2 EL helle Sojasauce  
1 TL scharfe Bohnenpaste              2 EL rote Misopaste              1 EL Zucker  
1 EL Rapsöl

**Für den Gurken-Wakame-Salat:**

$\frac{1}{2}$  Salatgurke                      2 TL getrocknete Wakame      1 TL heller Sesam  
3 TL Reissig                      1 TL dunkle Sojasauce           $\frac{1}{2}$  TL Sesamöl  
1 TL Zucker                      Salz

**Für die Garnitur:**

2 Stangen Frühlingszwiebeln

**Für die Udon-Nudeln:**

120 ml warmes Wasser in eine Schüssel geben, Salz hinzufügen und umrühren, bis es sich aufgelöst hat.

Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salzwasser in einer Küchenmaschine circa fünf Minuten verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 10 Minuten kühl stellen. Anschließend Folie entfernen und kräftig durchkneten. Arbeitsfläche bemehlen und Teig 3mm dünn ausrollen. In 3 mm breite Nudeln schneiden. Danach in kochendem Salzwasser 5-8 Minuten weich kochen, zuletzt abschütten.

**Für die Miso-Bolognese:**

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Schweinehack dazugeben und bräunen lassen. Dashi, Sake, Mirin und Sojasauce angießen. Misopaste, Bohnenpaste und Zucker hinzufügen, alles verrühren und Sauce eindicken lassen. Tofu in Stücke schneiden und vorsichtig unterheben.

**Für den Gurken-Wakame-Salat:**

Die Wakame für 10 Minuten in Wasser einweichen. Anschließend Wasser abgießen und Wakame ausdrücken. Gurke waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Salzen, ziehen lassen und dann ausdrücken. Reissig, Zucker, Sojasauce, Sesamöl und Sesam zu einem Dressing anrühren. Gurke und Wakame mit dem Dressing vermengen.

**Für die Garnitur:**

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden.

Die Udon-Nudeln aufdrehen, auf Tellern anrichten. Miso-Bolognese darüber geben und mit Frühlingszwiebeln garnieren. Gurken-Wakame- Salat dazu servieren.

Janina Lindemann am 07. August 2017