



Sobanudeln mit Spargel und Pilzen

und veganem Sesam-Mayonnaise-Dressing



ca. 25min



3-4 Personen

Dass Spargel hierzulande eine kulinarische Sonderstellung genießt, ist allseits bekannt. Aber die Palette an Zubereitungsmöglichkeiten des Gemüses ist auch so bunt, da gibt's was für jeden Geschmack! Hier glänzt der leckere Liebling in frisch-grünem Gewand und schön mit Sriracha gewürzt in schmackhafter Kombi mit Sobanudeln, Champignons und einem aromatischen Dressing aus veganer Mayo, geröstetem Sesam und Sojasauce. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 500g grüner Spargel
- 500g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Soba-Nudeln¹
- 2 Päckchen Sesam¹¹
- 100ml Sojasauce^{1,6}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise^{10,12}
- 50ml Reissessig
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 574kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 19.4g



1. Pilze & Spargel schneiden

Die holzigen Enden des **Spargels** abschneiden, dann die **Stangen** schräg in 3-4cm große Stücke schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** sehr gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Spargel anbraten

Den **Sesam** in einer großen Pfanne oder einem Wok ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, er wird schnell dunkel! Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den **Spargel** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter Rühren ca. 3Min. braten, mit **1EL Sojasauce** ablöschen, ca. 1Min. weiterbraten, herausnehmen und beiseitestellen.



5. Dressing anrühren

Den **Sesam** mit der **Mayonnaise**, dem **Reissessig** und der **restlichen Sojasauce** verrühren. Mit Salz abschmecken.



3. Pilze braten

Den **Knoblauch**, **2EL Sojasauce** und die **Sriracha-Sauce** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze einige Sekunden erwärmen, dann die **Pilze** dazugeben und 4-5Min. braten. Die **Pilze** aus der Pfanne nehmen, sobald sie appetitlich gebräunt und weich sind.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Spargel**, den **Pilzen** und der **1/2 des Dressings** vermengen, das **restliche Dressing** darüberträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.