



Superfix: Soba-nudeln mit Spargel und Pilzen

und veganem Sesamdressing



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 Soba-nudeln, Champignons und einem aromatischen Dressing mit geröstetem Sesam und Sojasauce. Lecker!

- 300g Sobanudeln ¹
- 500g grüner Spargel
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 400g geschnittene Champignons
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Lauchzwiebeln

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- Wok oder große Pfanne
- Sieb

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

Energie 566kcal, Fett 24.0g,
Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 19.1g



1. Gemüse schneiden

4. Nudeln kochen

A top-down view of a black frying pan containing a mixture of green and yellow asparagus spears. The asparagus is cooked, with some tips showing slight charring. The pan is set on a light-colored, textured surface.

2. Spargel anbraten



5. Dressing anrühren

A black frying pan with a black handle, containing a pile of sautéed mushrooms. The mushrooms are browned and gilled, and the pan is set against a light gray background.

3. Pilze braten

A close-up photograph of a pile of sliced green onions (scallions) resting on a white, rectangular cutting board. The green onions are cut into thin, diagonal rings, showing both the green outer skin and the white inner flesh. The pile is centered on the cutting board, which is placed on a dark, textured surface. The lighting is bright and even, highlighting the freshness of the ingredients.

6. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Spargel**, den **Pilzen** und der **½ des Dressings** vermengen und auf Teller oder Schalen verteilen. Das **restliche Dressing** darüberträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.