



Nussig-feine Soba-nudeln in Sesamsauce

mit gebratenen Pilzen und Spinat



ca. 25min



4 Portionen

Sobanudeln gehören definitiv zu unseren absoluten Lieblingsnudeln. Die japanische Köstlichkeit wird traditionell aus Buchweizen hergestellt – daher auch die bräunliche Farbe und der leicht kernige Biss. Wir servieren unsere Lieblinge heute mit einer nussig-würzigen Sesamsauce, gebratenen Champignons und Spinat. Und wer weiß, vielleicht schließt du dich ja nach dem Essen auch der Soba-nudel-Fangemeinschaft an ...

Was du von uns bekommst

- 600g Soba-Nudeln ¹
- 50g Cashewkerne ⁴
- 500g braune Champignons
- 400g Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Tahini ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 669kcal, Fett 22.2g, Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 25.5g



1. Cashews rösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Cashews** in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldbraun anrösten, dabei regelmäßig schwenken. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen, die Pfanne wird weiterverwendet. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden.



2. Nudeln kochen

$\frac{2}{3}$ der **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. **1 Tasse Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



3. Pilze braten

Die **Pilze** mit 1 Prise Salz in der bereits verwendeten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten. Sobald sie beginnen zu bräunen, den **Spinat** zugeben und zusammenfallen lassen, dabei ggf. portionsweise vorgehen.



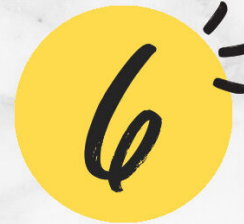
4. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Tahini** mit der **Sojasauce**, dem **Knoblauch**, 2EL Essig, 2TL Zucker und 4EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. erwärmen. Die **Nudeln** zufügen und alles vermengen, dabei je nach gewünschter Konsistenz schrittweise etwas **Nudelwasser** zugeben. Die **Soba-Nudeln** in **Sesamsauce** mit den **Cashews** bestreut servieren.



6. Frische zum Mitnehmen

Wer heute nicht so viel Hunger mitgebracht hat, muss sich keine Sorgen machen, denn unsere nussigen Soba-Nudeln schmecken auch morgen noch super – vor allem, wenn man sie kalt zum Soba-Nudelsalat mit Sesamdressing umfunktioniert. Wer möchte, schnippelt noch ein bisschen knackige Gurke und Paprika in Streifen, mischt sie unter und genießt sein köstliches, frisches Mittagessen.