



Superfix: Soba-nudeln mit Spargel und Pilzen

und veganem Sesamdressing



ca. 25min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 600g Sobanudeln ¹
- 500g grüner Spargel
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 400g geschnittene Champignons
- 2 Pck. Sesam ²
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Wok oder 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

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



4. Nudeln kochen

2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Spargel anbraten

Den **Spargel** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter Rühren ca. 3Min. anbraten. Mit **1EL Sojasauce** ablöschen und ca. 1Min. weiterbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.



5. Dressing anrühren

Den **Sesam** mit 4EL veganer Mayonnaise, 3EL hellem Essig und der **restlichen Sojasauce** verrühren. Mit Salz abschmecken.



3. Pilze braten

2TL Pflanzenöl in den Wok oder die Pfanne geben und den **Knoblauch**, **2EL Sojasauce** und die **Sriracha-Sauce** 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 und auf Teller oder Schalen verteilen. Das **restliche Dressing** darüberträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.