



## Schnelle Soba-Nudeln mit wachsweichem Ei

mit knackiger Gurke, Radieschen und Koriander



ca. 20min



2 Portionen

Darf's mal wieder eine asiatisch inspirierte Bowl voller Farbe und Geschmack sein? Perfekt, denn heute vereinen wir unsere nussigen Soba-Nudeln mit einer bunten Mischung aus würzigen Radieschen, knackiger Gurke sowie Lauchzwiebel und Koriander, die sich erst in einem raffinierten Dressing mit spritziger Limette, Sesamöl, Sojasauce und Knoblauch-Ingwer-Paste wälzen und schließlich mit einem wachsweichen Ei gekrönt werden.



## Was du von uns bekommst

- 300g Sobanudeln <sup>2</sup>
- 2 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 1 Pck. Sesam <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipp

Um das Schälen der Eier zu erleichtern, die Eierschalen direkt nach dem Abgießen des heißen Wassers leicht anschlagen und die Eier im Topf mit etwas kaltem Wasser rütteln.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 712kcal, Fett 26.3g,



### 1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. **⅔ 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.



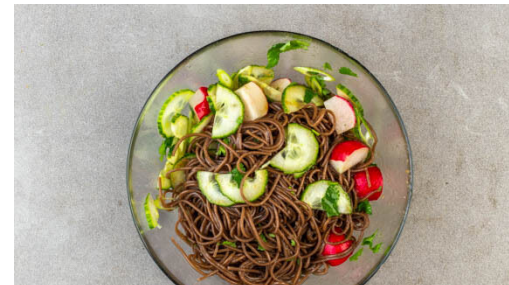
### 4. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Radieschen** vierteln. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Den **Koriander** grob schneiden.



### 2. Eier kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. Die **Eier** abgießen, kalt abschrecken und mit etwas kaltem Wasser zurück in den Topf geben.



### 5. Nudeln vermengen

Die **Nudeln** und das **Gemüse** gründlich mit dem **Dressing** vermengen, bis die **Nudeln** gleichmäßig überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Sauce anrühren

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. **1EL Limettensaft**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, die **Sojasauce**, das **Sesamöl**, 2EL Pflanzenöl, 1EL hellen Essig und ½TL Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



### 6. Eier halbieren

Die **Eier** vorsichtig schälen und halbieren. Die **Nudeln** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit **Ei** belegen und mit **Sesam** garniert servieren.