



Sobanudeln in süß-scharfer Sauce

mit Champignons und Spinat



ca. 25min



2 Personen

Von süß bis scharf ist heute alles dabei! Dieses einfach zubereitete Gericht dauert von Anfang bis Ende nur rund 20 Minuten. Die fleischigen Pilze und der gebratene Spinat nehmen alle Aromen der süß-würzigen Sauce nur zu gern auf und sorgen so für geschmackliche Fülle. Die Sobanudeln sorgen für eine subtil nussige Note. Nettes Extra: Sobanudeln werden aus Weizen und Buchweizen hergestellt - ideal für zusätzliches Protein!

- 300g Sobanudeln ¹
- 1 Packung braune Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Energie 646kcal, Fett 13.8g,
Kohlenhydrate 107.9g, Eiweiß 21.8g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** auspressen.



Den **Spinat** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben, die Pfanne abdecken und den **Spinat** ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Gut umrühren.



Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** 30Sek. mitbraten, dann die **Pilze** zugeben und ca. 5Min. braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Die **Sojasauce** mit der **Sweet-Chili-Sauce**, dem **Sesamöl**, ca. **1/3 des Sambal Oelek** oder mehr nach Geschmack, **1-2EL Limettensaft** und **1TL Limettenabrieb** verrühren.



2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen, die **Nudeln** sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Nudeln** mit der **Würzsauce** unter das **Gemüse** mengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.