



Sobanudeln in süß-scharfer Sauce

mit Champignons und Spinat



ca. 25min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Soba Nudeln 1
- 2 Packungen braune Champignons
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Babyspinat
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 3 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

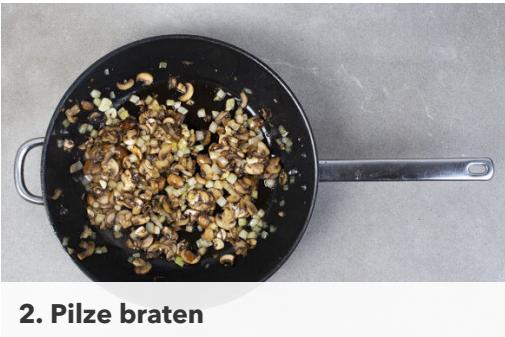
Nährwertangaben pro Portion

Energie 470kcal, Fett 10.0g, Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 17.4g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** 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 **Limetten** auspressen.



2. Pilze braten

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.



3. Nudeln kochen

Die **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.



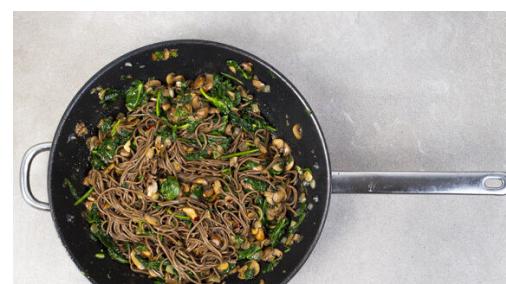
4. Spinat garen

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



5. Würzsauce anrühren

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



6. Nudelpfanne fertigstellen

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.