



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. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Soba-Nudeln ¹
- 250g braune Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 200g Babyspinat
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 25ml Sambal Oelek
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 647kcal, Fett 13.8g, Kohlenhydrate 108.0g, Eiweiß 21.8g



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 **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.



4. Spinat garen

Den **Spinat** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. garen, bis er zusammenfällt.



2. Pilze braten

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



5. Würzsauce anrühren

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



3. Nudeln kochen

2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4 Min. 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.



6. Nudelpfanne fertigstellen

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