

DINNERLY



Nussig-feine Sobanudeln in Sesamsauce mit gebratenen Pilzen und Spinat



ca. 25min



2 Portionen

Sobanudeln gehören definitiv zu unseren absoluten Lieblingsnudeln. Die japanische Köstlichkeit wird traditionell aus Buchweizen hergestellt – daher auch die bräunliche Farbe und der leicht kernige Biss. Wir servieren unsere Lieblinge heute mit einer nussig-würzigen Sesamsauce, gebratenen Champignons und Spinat. Und wer weiß, vielleicht schließt du dich ja nach dem Essen auch der Sobanudeln-Fangemeinschaft an ...

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 300g Sobanudeln ¹
- 25g Cashewkerne ¹⁵
- 250g braune Champignons
- 150g Babyspinat
- 25g Tahini ¹¹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

ALLERGENE

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 663kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 89.2g, Eiweiß 24.8g



1. Cashews rösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Cashews** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3Min. goldbraun anrösten, dabei regelmäßig schwenken. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden.



2. Nudeln kochen

2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und dabei **1 Tasse Nudelwasser** auffangen. Die **Nudeln** sehr gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



3. Pilze braten

Die **Pilze** mit 1 Prise Salz in der bereits verwendeten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–5Min. anbraten. Sobald sie beginnen zu bräunen, den **Spinat** zugeben und zusammenfallen lassen, dabei ggf. portionsweise vorgehen.



4. Sauce zubereiten

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das **Tahini** mit der **Sojasauce**, dem Knoblauch, 1EL Essig, 1TL Zucker und 2EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. erwärmen. Die **Nudeln** zufügen und alles vermengen, dabei je nach gewünschter Konsistenz schrittweise etwas **Nudelwasser** zugeben. Die **Sobanudeln** in **Sesamsauce** mit den **Cashews** bestreut servieren.



6. Frische zum Mitnehmen

Wer heute nicht so viel Hunger mitgebracht hat, muss sich keine Sorgen machen, denn unsere nussigen Sobanudeln schmecken auch morgen noch super. Vor allem, wenn man sie kalt zum Sobanudelsalat mit Sesamdressing umfunktioniert. Wer möchte, schnippelt noch ein bisschen knackige Gurke und Paprika in Streifen, mischt sie unter und genießt sein köstliches, frisches Mittagessen.