

## Leichte Sobanudeln mit Mangold und Erdnuss-Sauce



20-30min



2 Personen

Bei diesem Gericht tummeln sich japanische Sobanudeln aus Buchweizen in einer exotischen Sauce mit Erdnuss und Ingwer. Die Nudeln werden in Japan gerne zum Jahreswechsel gegessen, sie bedeuten Wohlstand und ihre Form verspricht ein langes Leben. Das Vitamin K im Mangold kann dabei helfen, denn es sorgt für saubere Arterien und gesunde Knochen.

## Was du von uns bekommst

- Erdnussbutter <sup>5</sup>
- rote Thaichili
- Soba Nudeln <sup>1</sup>
- Reisessig
- Knoblauchzehe
- Mangold
- Jungzwiebel
- Sojasauce <sup>1,6</sup>
- schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- Honig
- frischer Ingwer

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

## Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb

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

### Kochtipps

Ingwer lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen.

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 11.0g, Kohlenhydrate 95.6g, Eiweiß 16.8g



1. Gemüse vorbereiten

**Mangoldstrunk** abschneiden, die **Stiele** in 2cm Stücke schneiden und die **Blätter** in ca. 1cm dicke Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen, in feine Scheiben schneiden. **Ingwer** schälen und fein hacken oder reiben. **Jungzwiebeln** putzen und in kleine Ringe schneiden, den weißen und grünen Teil trennen. Mittlere Pfanne mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.



4. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Hälfte der Nudeln** bei geringer Hitze ca. 6-7Min. gar köcheln lassen. Anschließend abgießen, dabei eine halbe Tasse vom Kochwasser aufheben. Wer großen Hunger hat, verwendet mehr **Nudeln**.



2. Mangold blanchieren

Große Pfanne oder Wok hoch erhitzen. **Knoblauch** und **Ingwer** mit 1TL Öl einige Sekunden rösten, dann die **Mangoldstiele** zugeben, mit 2-3EL Wasser zugedeckt für ca. 3-4Min. bei mittlerer Hitze blanchieren. Anschließend die **Blätter** und **weißen Teil der Jungzwiebeln** zugeben. Weitere ca. 1-2Min. garen, bis **Blätter** zusammenfallen. Vom Herd nehmen, warm beiseite stellen.



5. Sauce zubereiten

Nun die **Sauce** mit dem **Mangoldgemüse** vermengen, **Kochwasser** von den Nudeln dazugeben, bis eine glänzende Sauce entsteht. Mit Salz und **Reisessig** abschmecken.



3. Sauce vorbereiten

**Chili** fein hacken, wer es weniger scharf mag, entfernt vorher die Kerne und verwendet nur die halbe Chili oder weniger. **Hälfte der Erdnussbutter, Chili, 1TL Honig** und **Sojasauce** gut verrühren.



6. Fertigstellen

**Nudeln** mit der **Sauce** und dem **Gemüse** vermengen und nach kurzer Ziehzeit anrichten. Mit den übrigen **grünen Jungzwiebeln** und **schwarzem Sesam** garnieren.