

Leichte Sobanudeln mit Mangold und Erdnuss-Sauce



20-30min



4 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

- Reisessig
- Jungzwiebel
- Knoblauchzehe
- Mangold
- Soba Nudeln ¹
- rote Thaichili
- Erdnussbutter ⁵
- Sojasauce ^{1,6}
- schwarzer Sesam ¹¹
- 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 95.5g, Eiweiß 16.8g



1. Gemüse vorbereiten

Mangoldstrunk abschneiden, die **Stiele** in ca. 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. Mittleren Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.



4. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** bei geringer Hitze ca. 5-7Min. garköcheln lassen. Anschließend absieben, dabei eine **Tasse vom Kochwasser** aufheben.



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 beseitstellen.



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.