Rezept

Soba-Nudelsalat

Ein Rezept von Soba-Nudelsalat, am 29.04.2024

Zutaten

1 Stange	Lauch
100 g	Mungobohnensprossen
400 g	Blattspinat
1 EL	Sojasauce (am besten japanische)
1 TL	Sesam-Würzöl
2 EL	Sesamsamen
150 g	Buchweizen-Nudeln
	Salz
1 EL	weiße Misopaste
1 EL	Zitronensaft
2 TL	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Nudeln in reichlich Wasser 6-7 Min. kochen. Danach abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Sprossen waschen. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Sprossen darin ca. 2 Min. blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Den Spinat verlesen, waschen, ebenfalls 1-2 Min. blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.

3. Misopaste, Sojasauce, Zitronensaft, Sesamöl und Zucker verrühren. Den Spinat gut ausdrücken, hacken und mit Nudeln, Lauch und Sprossen mischen. Die Sauce unterrühren.

4. Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne rösten. Sobald sie anfangen, leicht zu bräunen, sofort in ein Schälchen umfüllen.

5. Den Salat nochmals mit Salz und eventuell Sojasauce abschmecken und mit den Sesamsamen bestreut servieren.