

Rezept

Bowl mit Soba-Nudeln und Mandeln

Ein Rezept von Bowl mit Soba-Nudeln und Mandeln, am 30.04.2024

Zutaten

150 g Soba-Nudeln	Salz
400 g Süßkartoffeln	4 EL neutrales Öl
Pfeffer	ca. 220 g Halloumi
40 g Mandeln	3 EL Ahornsirup
60 g Eisbergsalat	4 EL Mandelmus
100 g Joghurt	1 Bio-Limette

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1475 kcal, 88 g F, 50 g EW, 119 g KH

Zubereitung

1. Die Soba-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Parallel den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1 EL Öl mischen. Kartoffelwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Min. im heißen Ofen (Mitte) rösten. Den Halloumi mit den Händen grob zerrupfen und 15 Min. mitrösten.
2. Inzwischen die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne ca. 1 Min. rösten. 1 EL Ahornsirup zugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Den Eisbergsalat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Mandelmus, Joghurt und 1 EL Ahornsirup glatt rühren. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. 2 TL Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Schale und Saft unter die Joghurtsauce rühren, diese salzen und pfeffern.
4. Die restlichen 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Soba-Nudeln darin 4 Min. anbraten. Erst dann wenden, wenn sie auf der einen Seite knusprig angebraten sind. Nun auf der anderen Seite 2-3 Min. knusprig braten. Nudeln mit zwei Gabeln auseinanderzupfen, salzen, pfeffern und auf zwei Schalen verteilen. Süßkartoffeln, Halloumi und Salat darauf anrichten. Das Dressing in die Mitte geben. Die Bowls mit den Mandeln bestreuen.