

Rezept

Buchweizen-Nudeln mit Sesamspinat

Ein Rezept von Buchweizen-Nudeln mit Sesamspinat, am 18.04.2024

Zutaten

2 EL Sesamsamen	1 EL Sesampaste (Tahin)
1 EL Sojasauce	1 EL Reiswein (oder trockener Sherry)
2 TL Zucker	1 TL Wasabi (japanischer grüner Meerrettich)
500 g Blattspinat	Salz
200 g japanische Buchweizennudeln	eingelegte Ingwerscheiben zum Garnieren (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Die Sesamsamen in einer Pfanne unter Rühren anrösten, bis sie zu springen beginnen. Gleich in einen Mörser füllen und mit dem Stößel so fein wie möglich zerdrücken. Sesampaste, Sojasauce, Reiswein, Zucker und Wasabi dazugeben und weiter zerdrücken.
2. Den Spinat verlesen, also alle welken Blätter aussortieren und die dicken Stiele abknipsen. Den Spinat in stehendem kaltem Wasser mehrmals waschen und abtropfen lassen, bis das Wasser sauber bleibt.
3. Für die Nudeln reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln nach Packungsangabe bissfest garen.
4. Inzwischen in einem zweiten Topf für den Spinat Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Spinat darin in 1-2 Min. sprudelnd kochend zusammenfallen lassen. Nudeln und Spinat in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit der Sesamsauce mischen und in vorgewärmten Tellern servieren. Nach Belieben vor dem Servieren mit Ingwer garnieren.