

Rezept

Gemüsepfanne mit Soba-Nudeln

Ein Rezept von Gemüsepfanne mit Soba-Nudeln, am 23.05.2026

Zutaten

100 g japan. Soba-Nudeln (ersatzweise Linsen- oder Vollkorn-Bandnudeln)	Salz
30 g Cashewkerne	3 EL geröstetes Sesamöl
1 Möhre	2 Frühlingszwiebeln
30 g Baby-Blattspinat	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 Stück Ingwer (2 cm lang)	100 g Shiitake
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 EL helles Mandelmus	$\frac{1}{2}$ Bio-Limette
4 EL Kokosmilch	1 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
Pfeffer	Rohrzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 34 g F, 15 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Sofort mit 1 EL Öl mischen, damit sie nicht zusammenkleben. Inzwischen die Cashewkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Möhre putzen, schälen und mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Shiitake putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und vierteln. Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen.
3. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln, Möhre und Paprika darin ca. 4 Min. andünsten, Spinat und Pilze dazugeben und ca. 3 Min. mit andünsten. Anschließend das Ganze mit Ingwer, Chili und Knoblauch würzen. Die Nudeln unter das Gemüse mischen und mit erhitzen.
4. Währenddessen für die Sauce die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, dann die Limette auspressen. Limettenschale und -saft, Mandelmus, Tamari und Kokosmilch in einer kleinen Schüssel mischen und mit 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren den Nudel-Gemüse-Mix auf Teller verteilen, mit der Sauce beträufeln und mit den Cashewkernen garnieren.