

Rezept

Sesam-Soba-Nudeln mit buntem Wokgemüse

Ein Rezept von Sesam-Soba-Nudeln mit buntem Wokgemüse, am 24.05.2026

Zutaten

120 g Soba-Nudeln (Asien- oder Bioladen; aus Buchweizen)	Salz
2 EL Sesam	120 g ausgelöste TK-Edamame-Bohnen
100 g Zuckerschoten	2 dicke Möhren
2 Frühlingszwiebeln	5 Shiitake (Pilze)
4 EL Sojasauce	1 Knoblauchzehe
2 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Hoisinsauce (Asienladen)
½ TL Chilisauc (z. B. Sriracha)	1 EL Tahin (Sesampaste)
2 EL Öl	5 EL Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 35 g F, 24 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Die Soba-Nudeln nach Packungsanweisung in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen, dann abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Nudeln gründlich kalt abbrausen und abtropfen lassen. Gleichzeitig in einem zweiten Topf die gefrorenen Edamame in wenig Salzwasser zugedeckt ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet und leicht knistert, dann herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Möhren mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen, putzen und mit dem Spiralschneider oder mit der Gemüsereibe in möglichst lange, dünne Streifen (Julienne) hobeln. Zuckerschoten waschen, putzen, bei Bedarf entfädeln und längs halbieren. Pilze mit einem Küchenpapier sauber abreiben, Stiele entfernen und die Hüte in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelansätze und die welken grünen Teile abschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und samt Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Für die Würzsauce Soja- und Hoisinsauce, Sesamöl, Tahin und Chilisauc mit der Gemüsebrühe verrühren.
3. Öl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen, Möhren und Knoblauch 2-3 Min. unter Rühren darin anbraten. Pilze und Zuckerschoten zugeben und weitere 1-2 Min. braten. Würzsauce und Edamame hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze 3-5 Min. weitergaren, dabei bei Bedarf einige EL Nudelkochwasser zugießen (bei Garzeitende sollte die Flüssigkeit fast verkocht sein). Nudeln zugeben und unter Rühren erhitzen. Zuletzt gut die Hälfte der Frühlingszwiebeln unterheben. Auf Tellern anrichten, übrige Frühlingszwiebeln und Sesam über die Nudeln streuen und servieren.