



Teriyaki Walnüsse mit Sobanudeln



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	670 kcal / 2810 kJ	
Eiweiß:	26 g	Fett: 26 g
Kohlenhydrate:	79 g	

Zubereitungszeit:
30 Min

Zubereitung:

1. Kalifornische Walnüsse grob hacken und kurz trocken in einer heißen Pfanne rösten. Mit Sojasauce und Ahornsirup übergießen, kurz durchschwenken und abkühlen lassen.
2. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.
3. Brühe mit dem Ingwer aufkochen, Hitze reduzieren und 5 Min. köcheln lassen. Möhren hinzufügen und 3 Minuten mit garen, dann Spargel und Zuckerschoten hinzugeben und alles weitere 2 Minuten garen. Spinat und Sobanudeln in die Brühe geben und 2 Minuten bei kleiner Hitze garen, mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken.
4. Die Nudeln mit Gemüse und Brühe auf Schalen verteilen, mit den Walnüssen und frischem Koriander und/oder Thai Basilikum bestreuen.

Tipp: Zusätzlich 100 g blättrig geschnittene Champignons oder Shiitake Pilze mit garen.

Hackfleisch hinzufügen, erst krümelig braten, dann Knoblauch, Zwiebeln und Tomaten hinzufügen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 120 g kalifornische Walnüsse
- 1 - 2 EL Sojasauce
- 1 - 2 EL Ahornsirup
- 400 g Sobanudeln
- 1 1/5 L Gemüsefond
- 20 g Ingwer, geschält in Scheiben
- 200 g Möhren, in Streifen
- 300 g grüner Spargel, in Stücke geschnitten
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Baby-Spinat
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- Frische Kräuter, z.B. Thai-Basilikum, Koriander
- Salz, Pfeffer