

## Soba-Nudeln mit Ingwer-Miso-Dressing

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



ein würziges Ingwer-Miso-Dressing.

- 1 -

Soba-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, bis sie al dente sind. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

- 2 -

Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Grünkohl putzen, halbieren und ohne den Strunk quer in Streifen schneiden.

- 3 -

Edamame schälen und in köchelndem Wasser ca. 5 Minuten garen. Abseihen, in kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.

- 4 -

Für das Ingwer-Miso-Dressing Ingwer schälen, fein reiben und mit den anderen Zutaten verrühren.

- 5 -

Soba-Nudeln mit Grünkohl, Möhren, Edamame und Dressing in eine Pfanne geben und kurz scharf anbraten, bis der Grünkohl leicht zusammenfällt. Sesam über die Nudeln streuen.

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Soba-Nudeln

300 g Soba-Nudeln  
2 Möhren  
1 Handvoll Grünkohl  
200 g Edamame

#### Für das Ingwer-Miso-Dressing

1 Stück Ingwer (2 1/2 cm)  
2 1/2 Teelöffel Miso-Paste  
1 Knoblauchzehe  
3 Teelöffel Soja-Sauce  
2 Teelöffel Ahornsirup  
2 Limetten  
2 Teelöffel Sriracha-Sauce  
2 Teelöffel Sesamöl  
2 Teelöffel Sesam

In dieser bunten Schüssel verbirgt sich allerhand Gutes! Soba-Nudeln sind längst ein fester Bestandteil meines Speiseplans, denn sie sind schnell zubereitet und bestehen aus nährstoffreichem Buchweizen. Hier vereinen sie sich mit Edamame, Möhrennudeln und Grünkohl zu einer bunten Noodle Bowl, die uns gerade in den kalten Wintermonaten gut tut. Für den letzten Feinschliff sorgt