

Soba Nudeln mit Wok-Gemüse

(für 2 Personen)

- 1 Tatsoi
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 250g Soba Nudeln (oder Reisbandnudeln, Misonudeln, o. Ä.)
- 2 EL Reisessig
- 6 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup (alternativ brauner Zucker)
- 1 TL Speisestärke
- 1-2 EL Sesamsamen
- 1-2 EL Öl (z. B. Sesamöl, Kokosöl oder Erdnussöl)

Tatsoi und Pak Choi vom Mittelstrunk befreien und die Stiele und Blätter grob hacken. Zwiebel schälen, in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken oder durch die Presse drücken.

Nudeln nach Packungsanweisung garen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch, sowie den Tatsoi und den Pak Choi garen.

Reisessig, Sojasauce und Ahornsirup gut verrühren und über das Gemüse geben. Speisestärke in wenig kaltem Wasser auflösen, in die Pfanne geben und mit aufköcheln lassen, sodass die Sauce etwas andickt.

Nudeln dazugeben, alles vermengen und auf Tellern anrichten. Mit Sesamsamen bestreut servieren.

Guten Appetit! :-)