

YAKISOBA

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch, Laktosefrei

Nährwert / Portionen 569 kcal

ZUBEREITUNG

Zutaten Würzsauce

- 2 EL Ingwer, gerieben
- 100 ml Sojasauce
- 100 ml Japanische Brühe (siehe S. 67)
- 3 EL Ketchup
- 1 EL Worcestersauce
- 2 TL Reissessig
- 1 EL Zucker

Zubereitung Würzsauce

Alle Zutaten für die Sauce vermischen.

Zutaten Soba-nudeln

- 360 g Soba-nudeln
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- ½ Spitzkohl, in feine Streifen geschnitten
- 160 g Austernpilze, halbiert
- 80 g Edamame
- 80 g Spinatblätter
- 2 EL Öl zum Braten
- 4 Eier
- Salz

Zubereitung Soba-nudeln

Die Nudeln nach Packungsangaben kochen. Das gerüstete Gemüse bis und mit Edamame in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten, Nudeln in die Pfanne geben und mitbraten. Die Sauce zufügen und unter Rühren braten, bis die -Flüssigkeit komplett von den Nudeln aufgenommen wurde. Spiegeleier braten. Zum Schluss den Spinat unter die Nudeln geben und zusammen mit einem Spiegelei auf einem Teller anrichten. Mit fein geschnittenen Noriblättern und Umami-Microgreens garnieren.

Garnitur

- Nori-Blätter, fein geschnitten
- Umami-Microgreens