



Soba-Nudelsalat mit gebackenen Enoki- Pilzen und Garnelen

Zutaten

- 450 g Garnelen (tiefgefroren)
- 150 g Enoki-Pilze
- 7 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer
- 30 g Ingwer
- 4 EL Soja Sauce
- 6 TL Maggi Würze Hot (120 g Flasche)
- 4 TL Hoisin Sauce
- 2 TL Puderzucker
- 5 EL Limettensaft
- 2 EL schwarze Sesamkörner
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Pak Choi
- 200 g Gurke
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 200 g Soba-Nudeln

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Garnelen auftauen lassen, waschen und den Schwanz entfernen.
2. Von den Enoki-Pilze den Wurzelansatz entfernen, sodass sie sich vereinzeln und vorsichtig mit Küchenkrepp putzen. In einer Schüssel die Enoki-Pilze mit 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und 15-20 min goldbraun backen.
3. Für das Dressing: Ingwer reiben und mit Soja Sauce, Maggi Würze Hot, Hoisin Sauce, Puderzucker, Limettensaft und 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl verrühren. 3 EL des Dressings über die Garnelen geben.
4. Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zuckerschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Pak Choi putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Dabei die grünen und weißen Bestandteile voneinander trennen. Gurke waschen, schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
5. Wasser in einem mittleren Topf zum Kochen bringen und die Soba-Nudeln hineingeben, nach Packungsangabe ca. 4 Min. bissfest garen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
6. 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zuckerschoten und die weißen Bestandteile des Pak-Chois hineingeben. Bei mittlerer Wärmezufuhr dünsten, bis sie bissfest sind. Anschließend auch die grünen Bestandteile des Pak Chois hinzugeben, bis auch diese gar sind.

7. In einer großen Schüssel Soba-Nudeln mit dem restlichen Dressing, dem Pak Choi, der Gurke, den Frühlingszwiebeln, und die Hälfte des Sesams vermengen und ca. 30 min ziehen lassen. In einer beschichteten Pfanne die Garnelen von beiden Seiten anbraten und beim Braten mit dem Dressing beträufeln. Den Salat auf Teller verteilen, mit den Garnelen, den Sesamkörnern und den gebackenen Enoki-Pilzen garnieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	31 g
Energie	572 kcal
Fett	25 g
Protein	32 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen