Teriyaki Walnüsse mit Sobanudeln

Zubereitungszeit:
30 Min

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

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

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 Miuten 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.