

Hauptmahlzeit / Sommerspecial / Glutenfrei / Super Food / super schnell /

Sobanudeln mit Erdnusssauce

Heute nur ganz kurz, denn Flynn und ich sind der Sommerhitze Berlins entflohen und an die Nordsee gefahren. Uns ruft das Meer, der Strand und vor allem ruft mich gerade Flynn, der endlich los möchte!

Aber ich gehe nicht in den Urlaub ohne etwas Schönes vorbereitet zu haben! Heute gibt es leichte Sobanudeln mit einem Dressing aus Erdnussbutter, Sojasauce und Ingwer, zusammen mit Gurken- und Karottenstreifen! Alles zusammen ergibt eine frische Sommermahlzeit. Ich hoffe es gefällt euch! Wenn uns jemand sucht, wir sind am Strand!

Zutaten für 4 Portionen

- 200 gr - Sobanudeln
- 3 EL - Erdnussbutter
- 2 EL - Sojasauce
- 1 TL - Fischsauce
- 1 - Limette
- 1 Stück - Ingwer
- 1 - Knoblauchzehe
- 2 - Frühlingszwiebeln
- 3 - Mohrrüben
- 0.5 - Gurke

Zubereitung:

1. Die Karotten schälen und in feine Stifte schneiden.
2. Etwas Wasser zum Kochen bringen und die Sobanudeln für 2 Minuten kochen. Nun die Karotten mit dazugeben und für eine weitere Minute kochen. Alles zusammen abgießen.
3. Den Ingwer und den Knoblauch schälen. Beides mit einer feinen Reibe reiben.
4. Die Erdnussbutter mit der Sojasauce, der Fischsauce und dem Saft einer Limette verrühren. Den geriebenen Knoblauch und Ingwer dazugeben und gut verrühren.
5. Die Gurke waschen und in feine Stifte schneiden.
6. Die Erdnusssauce und die Gurkenstifte zu den Sobanudeln geben und alles gut miteinander vermengen.
7. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und über die Sobanudeln geben.
8. Mit etwas Sajasauce servieren. Kann lauwarm oder kalt gegessen werden!

Viel Spaß & Guten Appetit,

Eure Julia