



Soba-Nudelgericht mit krossem Tofu, Shiitake & Pak Choi

Zutaten für zwei Portionen

- 3 EL pflanzliches Öl zum Anbraten einiger Zutaten
- 1 Knoblauchzehe
- 10-15 g Ingwer
- 150 Gramm japanische Soba-Nudeln | in Biomärkten und vielen Asia-Märkten erhältlich
- 150 g Rotkohl
- 150 g Shiitake
- 150 g Tofu natur
- 10-15 g getrocknete Algen - hier: französische rote Dulse | aber auch andere Algen wie etwa Wakame oder Nori können genutzt werden
- 3-4 Baby Pak Choi
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Agavendicksaft
- 5-6 EL Sojasoße
- 2 EL Sesam hell geröstet
- 2 EL Sesamkörner schwarz
- 4 EL Reissessig
- Ein halbes Bund frischer Koriander
- Meersalz
- Chiliflocken bzw. Chili grob gemahlen aus der Gewürzmühle

Tipp: Die Zutaten können variiert werden. So kann etwa der Rotkohl durch eine andere Kohllart (Spitzkohl, Weißkohl etc.) ersetzt werden. Wer keine Shiitake Pilze hat, kann auch Morcheln oder Austernpilze benutzen. Stellt Euer Asia-Nudel-Gericht individuell und saisonal zusammen!

Zubereitung

1. Dieses Rezept ist sehr einfach. Denn die Soba-Nudeln müssen nur vier Minuten in heißem Wasser kochen. Daher bereite ich erst alle weiteren Zutaten vor, stelle diese parat oder warm und ganz zum Schluss füge ich alles mit den kurz gekochten Soba-Nudeln zusammen.
2. Mit der Zubereitung bzw. Vorbereitung der Algen beginnen. Diese werden dann ganz zum Schluss unter die Nudeln gehoben und geben dem Gericht einen besonders leckeren und würzigen Geschmack. Ich habe für dieses Rezept "Dulse" verwendet (aus dem Biolade/Asia-Ecke).
3. Diese roten französischen Meeresalgen sind sehr würzig und unkompliziert in der Zubereitung. Sie werden 10 Minuten in Wasser eingeweicht. Dann das Wasser abgießen und die eingeweichten Algen in frischem Wasser ca. 5 Minuten köcheln lassen. Abspülen und zur Seite stellen. Wenn andere Algen verwendet werden, einfach Kochanleitung auf der Verpackung beachten. Aber Achtung: manche Algen müssen sehr lange gekocht und mehrmals gespült werden!
4. Im Anschluss daran schalte ich den Ofen auf etwa 70 Grad, damit ich weitere Zutaten dort kurz warm halten kann.
5. 150 g Tofu natur in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofustücke darin ca. 4 Minuten anbraten. Mit einem EL Sojasoße ablöschen. Etwas Agavendicksaft über den heißen Tofu träufeln. Tofustücke auf einem Teller im Ofen warm stellen.
6. 150 g Rotkohl fein aufschneiden. Die Shiitake putzen und große Pilze halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Rotkohl darin scharf anbraten. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Ca. 10-15 g Ingwer schälen und mit einer Ingwerreibe aufreiben. Ingwersaft und -mark zum Rotkohl geben. Nach etwa 3-4 Minuten die Shiitake dazu geben. Alles zusammen nochmals kurz weiter braten, mit 1 EL Agavendicksaft karamellisieren lassen und 1-2 EL Sojasoße ablöschen. Das Ganze in der noch heißen Pfanne zur Seite oder mit der Flüssigkeit auf einem weiteren Teller ebenfalls im Ofen warm stellen.
7. Für die Soba-Nudeln Wasser in einem Topf erhitzen. Soba-Nudeln ohne weitere Zugabe von Salz oder Öl ins heiße Wasser geben und etwa 4 Minuten garen lassen. Tipp: Soba-Nudeln nur bei geringer Hitze köcheln bzw. gar ziehen lassen. Wenn das Wasser zu heiß ist, schäumen die Nudeln stark und der Schaum tritt schnell über den Topfrand hinaus.
8. Während die Soba-Nudeln gar werden, eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pak Choi halbieren und in der Pfanne mit Knoblauch anbraten. Nach etwa 2-3 Minuten mit einem EL Sojasoße ablöschen und bereit stellen.
9. Eine Hand voll frischen Koriander waschen und hacken hacken
10. Soba-Nudelwasser abgießen. Koriander, Algen sowie Rotkohl und Shiitake unter die Soba-Nudeln heben. 4 EL Reissessig, 1-2 EL Sojasoße sowie 1 EL helle geröstete Sesamkörner und 1 EL schwarze Sesamkörner untermengen. Nudeln mit einer Gabel aufwickeln und in einzelnen Häufchen auf den Tellern

anrichten. Den restlichen Rotkohl und verbliebene Shiitake mit der Flüssigkeit aus der Pfanne um die Nudelhäufchen drappieren. Tofustücke aus dem Ofen holen und ebenfalls über die Nudeln geben. Pak Choi auf die Teller geben. Das Gericht mit hellem und schwarzem Sesam sowie etwas Koriander garniert servieren.

Tipp: Wer mag kann das Soba-Nudelgericht natürlich jeder Zeit noch mit einer frischen Gemüsebrühe aufgießen. Vor allem für kalte Tage eine gute Alternative!