

Soba mit Frühlingsgemüse – ein Rezept von Tohru Nakamura



Buchweizen ist im Grunde gar kein Getreide, sondern gehört zu den sogenannten Pseudo-Getreidearten wie auch Quinoa und Amaranth. Sie bilden stärkehaltige Körner, enthalten aber kein Klebereiweiß (Gluten). Er wird vor allem in China, Russland und der Ukraine angebaut, in kleineren Mengen aber auch in Deutschland.

Sobanudeln erhalten Sie nicht nur in Asialäden. Auch Biomärkten haben ihn meist im Sortiment.



Zutaten für 4 Personen:

250 g Sobanudeln

Etwa 500 ml Dashi (siehe [Grundrezept](#))

8 St Minikarotten (etwa 160g)

100 g frische Erbsenschoten

4 St. Frühlingslauch (etwa 120 g)

8 St. Mini Navetten (Mairübe) (etwa 160g)

4 St. Mini Bete (Rote Bete) (etwa 80 g)

Etwa 1 EL Sesamöl

Tipps von Tohru Nakamura

- Soba-Nudeln bestehen aus Buchweizen und sind in Japan sehr beliebt. Sie besitzen ein unvergleichliches Aroma – probieren Sie es aus! Diese Nudeln können auch an wärmeren Frühlings- oder heißen Sommertagen kalt gegessen werden. Es empfiehlt sich dann jedoch, die Bouillon mit mehr Sojasauce ebenfalls gekühlt als eine Art Dipp separat zu servieren.
- Die Menge lässt sich gut reduzieren und für 2 Personen zubereiten.

Zubereitung (circa 35 Minuten):



Das Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden.



Im Anschluss die verschiedenen Gemüsesorten nacheinander in die Dashi-Brühe geben (mit den festeren Gemüsen beginnen, etwas später Lauch und Erbsenschoten zugeben) und zusammen garen. Die Soba-Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, abseihen und mit etwas Sesamöl vermengen.



Anrichten:

Die Soba-Nudeln flach in einer Suppenschale verteilen und das Gemüse mittig darauf anrichten. Mit der Dashi, die auch zum Garen des Gemüses verwendet wurde, aufgießen und genießen.
