



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

5
KW08
2017

Lauwarmer Soba-Nudelsalat mit Thunfisch, Staudensellerie und Kirschtomaten

Lecker, leicht und mit den würzigsten Aromen Asiens – so schmeckt unser lauwarmer Soba-Nudelsalat mit zartem Thunfisch. Probiere und entdecke die geschmackvolle Küche Asiens mit uns! Guten Appetit



30 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm



Thunfisch



Soba-Nudeln



Wildkräutersalat



Kirschtomaten



Staudensellerie



Sojasoße



Sesam



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ingwer

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 300 g)	pro 100 g
Staudensellerie 9) [Ursprungsl. ES]	1 Stange	2 Stangen	Brennwert (kJ/kcal)	2375/564	730/173
Kirschtomaten	150 g	300 g	Fett (g)	20	6
Frühlingszwiebel [Ursprungsl. IT]	1	2	- davon ges. Fettsäuren (g)	3	1
Ingwer [Ursprungsl. BR]	2 cm	4 cm	Kohlenhydrate (g)	66	20
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2	- davon Zucker (g)	1	0
Thunfisch 4)	120 g	240 g	Eiweiß (g)	30	9
Soba-Nudeln 1) 6)	150 g 	300 g	Ballaststoffe (g)	2	0
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml	Salz (g)	4	1
Sesam 11) 15)	10 g	20 g	Allergene: 1) Gluten 4) Fisch 6) Soja 9) Sellerie		
Wildkräutersalat	75 g	150 g	11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten		

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Honig, Pfeffer, Olivenöl, (Weißwein-)Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, Sieb, hohes Rührgefäß, Pürierstab, große Schüssel



Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 Staudensellerie längs halbieren und in feine Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren. Frühlingszwiebel in schräge Ringe schneiden. Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch abziehen. Thunfisch abgießen, dann in Stücke teilen.



2 Einen großen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, etwas salzen und einmal aufkochen. Soba-Nudeln darin ca. 4 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Während die Nudeln kochen, kannst Du schon mit dem nächsten Schritt fortfahren.

3 In einem hohen Rührgefäß Sojasoße, Ingwerstücke, 1/2 des Knoblauchs, 1 TL [2 TL] Honig, etwas Salz und Pfeffer, 1 EL [2 EL] Olivenöl, 1 TL [1 EL] Essig und 50 ml [100 ml] Wasser mit einem Pürierstab zu einem feinen Dressing verarbeiten.



4 Soba-Nudeln in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing, Sesam, Selleriewürfeln, Kirschtomatenhälften, Wildkräutersalat und 3/4 der Frühlingszwiebelringe vermengen.

5 Soba-Nudelsalat auf Teller anrichten, Thunfischstücke darüber verteilen, mit restlichen Frühlingszwiebelringen garnieren und genießen.

