

Rezept

Mangold mit Sesamsoße



© Ulrich Hoppe

Info



45 Min.

Gesamtzeit



mittel



600 kcal

Kilokalorien

25 g

Eiweiß

30 g

Fett

61 g

Kohlenhydrate

Zutaten

für - 4 + Portionen

1 kg **Mangold** frisch

2 **Zwiebeln**

2 **Knoblauchzehen**

2 El **Öl** neutral, zum Braten

4 El **Sojasoße**

3 El **Sesamöl**

2 El **Sesampaste** mit Salz

1 **Zitrone** Saft

4 El **Weißweinessig**

4 **Eier**

250 g **Buchweizen-Nudeln**

Gomasio zum Bestreuen

Zubereitung

1. Mangold putzen, waschen, Stiele und Blätter getrennt in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Wok erhitzen, Mangoldstiele, Zwiebeln und Knoblauch darin unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Mit Sojasoße ablöschen, dann die Mangoldblätter zugeben, unterrühren und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit 1 EL Sesamöl verfeinern.
2. Für die Sesamsoße die Sesampaste mit Zitronensaft und etwas Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren, bis eine glatte, cremige Soße entstanden ist.
3. In einem weiten Topf ca. 2 l Wasser mit Essig aufkochen. Die Hitze reduzieren, die Eier aufschlagen und vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen. Nach belieben 2-4 Minuten garen, dann vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und etwas abtropfen lassen.
4. Buchweizennudeln in Salzwasser garen. Abgießen und mit den restlichen 2 EL Sesamöl vermengen.
5. Mangold mit den Buchweizennudeln und der Sesamsoße anrichten. Die Eier darauf legen und mit Gomasio bestreuen.