



Zaru Soba

für 2 Portionen | 15 Minuten | 491 kcal

Leicht und erfrischend – das ideale Sommergericht aus Japan heißt Zaru Soba. Dieses kalte Nudelgericht mit bissfesten Buchweizennudeln plus intensiver Mentsuyu Dipping Sauce und aromatischen Toppings aus Frühlingszwiebeln, Wasabi und Nori sollte unbedingt den Weg in deine Küche finden. Es steht nach nur 15 Minuten auf dem Tisch und ist ein Muss für jeden Fan der traditionellen japanischen Küche!

Zubereitung:

1. Zutaten für die Zaru Soba bereitlegen. Außerdem einen Topf mit 3 Liter Wasser für die Soba Nudeln zum Kochen bringen.
2. Begonnen wird mit der Zubereitung der Mentsuyu Sauce, da diese abkühlen muss. Dazu in einen Topf den Sake geben und bei mittlerer Hitze aufkochen, sodass der Alkohol verdampft (circa 2 Minuten leicht köcheln lassen).
3. Zu dem Sake jetzt Sojasauce, Mirin, Zucker und das Dashi geben, kurz aufkochen lassen. Sobald die Sauce aufgeköcht ist, die Hitze auf kleinste Stufe stellen und 5 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren, um den Zucker aufzulösen. Dann die Hitze ausschalten, den Topf beiseitestellen und abkühlen lassen.
4. Für das Topping Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden (am besten mit einem großen Messer in der Mitte teilen, zusammenlegen und vom Lauch abwärts in feine Ringe schneiden, die Wurzelenden entfernen).
5. Nori mit einer Schere auf feine Streifen (jeweils 0,5 x 2cm) zuschneiden. Frühlingszwiebeln und Nori für jede Portion auf jeweils einen kleinen Teller drapieren und zusätzlich jeweils einen Kleks Wasabi daneben platzieren.
6. In das kochende Wasser für die Soba Nudeln die Nudeln geben und 3 bis 4 Minuten (oder je nach Kochanleitung auf der Verpackung) garen.
7. Danach abgießen und in eine vorbereitete Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken sowie kurz mit den Händen durchwaschen, um die restliche Stärke zu entfernen (dann nehmen die Nudeln die Dipping Sauce besser auf und lassen sich besser schlürfen). Die Nudeln wiederum abgießen und auf flachen Tellern (oder speziellen Soba Tablettis aus Bambus) verteilen.
8. Die abgekühlte Mentsuyu Sauce kann nun für jede Portion in jeweils eine kleinere Schüssel gefüllt werden. Dazu jeweils die Hälfte der Mentsuyu in die Schüssel füllen und mit jeweils 100 ml Wasser verdünnen.
9. Für jede Portion einen Teller mit Soba Nudeln, eine Schale mit der Mentsuyu Dipping Sauce und einen kleinen Teller mit den Toppings servieren. Die Nudeln mit Wasabi, Noristreifen und Frühlingszwiebeln nach Belieben garnieren und mit Stäbchen in die Dipping Sauce tauchen. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

- ☐ 2 Portionen Soba Nudeln
- ☐ 1 Frühlingszwiebel
- ☐ 1 Blatt Nori
- ☐ 2 TL Wasabi

Mentsuyu Dipping Sauce:

- ☐ 50 ml Sake
- ☐ 50 ml Sojasauce
- ☐ 50 ml Mirin
- ☐ 1 TL Zucker
- ☐ 1/2 Beutel Dashi Brühe (Instant)
- ☐ 200 ml Wasser



1mal1japan
1mal1japan.de