

Forsthofgut Bowl

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Gesamt: 20 Minuten

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 Portionen Soba Nudeln
eine Hand voll Zuckerschoten
1 große Karotte
8 Stangen grüner Spargel
5 braune Champignons
Kokosöl zum Braten
Gewürze nach Lust und Laune
Wir empfehlen: Salz, Pfeffer und Sojasoße

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Zuerst alle Spargelstangen in 5 cm große Stücke schneiden. Danach die Karotte schälen und auch in gleich große Stücke und danach in Stifte schneiden. Daraufhin das Gemüse dünsten, sodass es immer noch bissfest ist und leicht salzen.

Schritt 2

Die Champignons putzen und in dünner Blätter schneiden.
Danach in Kokosöl anbraten und auch salzen.

Schritt 3

Kochen Sie nun die Soba-Nudeln ca. 6-8 Minuten.
Diese dann abschütten und abschrecken.

Schritt 4

Füllen Sie nun das Gemüse und die Nudeln in eine Bowl.
Mit Sojasoße servieren und fertig ist die vegane Forsthofgut Bowl.

Guten Appetit!