

Gemüsenudeln mit Erdnuss-Soße

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Möhren
- 250 g Zucchini
- 0,5 Bund Koriandergrün
- 2 EL (ungesalzen) geröstete Erdnusskerne
- alternativ: Cashewkerne
- 10 g Ingwer
- 1 Schalotte
- 1,5 EL kalt gepresstes Rapsöl
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Erdnussmus
- alternativ: Cashewmus
- 1 EL glutenfreie Sojasoße
- 0,5 TL Sambal Oelek
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1,5 EL Limettensaft

Die Möhren putzen und schälen, die Zucchini putzen und waschen. Beides separat mit dem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden. Koriandergrün waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Erdnüsse oder Cashewkerne grob hacken.

Ingwer und Schalotte schälen, fein würfeln und in einem kleinen Topf in einem Drittel des Öls bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten andünsten. Kokosmilch und Erdnuss- beziehungsweise Cashewmus dazugeben und alles mit Sojasoße und Sambal Oelek würzen. Die Soße aufkochen und unter Rühren bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren, warm halten.

Das restliche Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Möhrenstreifen darin bei mittlerer Hitze unter Wenden etwa 2 Minuten andünsten. Die Zucchiniastreifen hinzufügen und etwa 1 Minute mitdünsten, salzen und pfeffern. Mit etwas Wasser ablöschen und die Gemüsenudeln mit geschlossenem Deckel weitere 2 bis 3 Minuten bissfest garen. Mit Limettensaft würzen.

Zum Servieren die Gemüse pasta und die Sauce auf tiefe Teller verteilen, mit Koriander und Erdnüssen oder Cashewkernen bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen