

Asia-Nudeln aus Pastinaken

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Gemüse durch einen Spiralschneider drehen. Die Möhre ebenfalls mit dem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti verarbeiten.

- 2 -

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Pastinaken-Nudeln dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten.

- 3 -

In einer großen Schale Öl, Sojasauce, Fischsauce, Limettensaft, Knoblauch und Ingwer miteinander vermengen.

- 4 -

Die gebratenen Pastinaken mit dem Dressing anmachen. Auf zwei Teller verteilen, mit den Frühlingszwiebeln und den Möhren garniert servieren.

Zutaten für 2 Portionen

Für die Pasta

6 mittelgroße Pastinaken
4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
1 Esslöffel Kokosöl
1/2 Möhre

Für das Dressing

3 Esslöffel Pflanzenöl
3 Esslöffel Sojasauce
1/2 Esslöffel Fischsauce
1 Limette (der Saft davon)
1 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Esslöffel gemahlener Ingwer

Diese Nudeln aus **Pastinaken** sind die **Low Carb-Alternative** zu den üblichen **Asia-Nudeln**: Sie schmecken herzhaft und haben den nötigen Biss für den typischen Pastagenuss. Und wenn du auf den Geschmack gekommen bist, findest du [hier noch mehr Ideen mit Pastinake](#).

- 1 -

Den Strunk von den Pastinaken abschneiden und das