

Edamamenudeln in cremiger Zitronen-Basilikum-Sauce

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



für 2 Portionen

200 g Edamamenudeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 ml Kokosmilch
100 g Cashewkerne
Salz, Pfeffer
1 Teelöffel Zitronenzeste
1 Teelöffel Zitronensaft
1/2 Bund Basilikum

Toppings (optional)

1-2 Zweige Basilikum
20 g Kokoschips
Zeste von 1/2 Zitrone
30 g Edamame-Bohnen

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

Du bist auf der Suche nach **Abwechslung im Nudelregal**? Nach einem Farblecks auf der Speisekarte? Dann wird's ab heute **Grün** auf unserem Nudelteller! Grund dafür ist aber nicht etwa Spinat, stattdessen beweisen würzige **Edamame-Bohnen** ihre Hauptspeise-Qualitäten. Während

wir die kleinen, unreifen geernteten, **Vertreterinnen der Sojabohne** vor allem als **salzigen Snack** im **japanischen Restaurant** kennen, haben sie schon längst auch die Pasta-Welt erobert! Kein Wunder: **Edamamenudeln** bringen nicht nur farbliche Abwechslung auf die Gabel, sondern fahren auch mit **reichlich Proteinen und Ballaststoffen** auf. Auch Allergiker und Anhänger*innen der Low-Carb-Ernährung kommen ganz auf ihre Kosten, denn Edamamenudeln sind **glutenfrei** und deutlich **kohlenhydratreduziert**. Und weil eine Nudel, egal welcher Farbe, nie alleine kommt, zaubern wir uns noch eine fixe **Sauce aus Cashewkernen, Zitronensaft und Basilikum** dazu. Wer hätte gedacht, dass in kleinen Böhnchen so viel Genuss steckt?

- 1 -

Edamamenudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Beiseitestellen.

- 2 -

Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten. Leicht abkühlen lassen.

- 3 -

Alle Zutaten, außer das Basilikum, in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer homogenen Masse mixen.

- 4 -

Sauce in eine Pfanne geben und erhitzen. Nudeln unterrühren. Basilikum in grobe Streifen schneiden und unterrühren. Je nach Geschmack mit Pfeffer, Zitronenzesten, Edamame-Bohnen, Basilikum und grob gehackten Kokoschips garniert servieren.