

Cremige Erdnuss-Nudel-Bowl

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Mein Tipp: einfach im gepflegten Crossover-Style all das zusammenbringen, was in deinen kühnsten Hunger-Gedanken so umherschwebt. In meinem Fall also italienische Spaghetti in einer Asia-Bowl mit cremiger Erdnusssauce und knackigem Gemüse-Topping. Manchmal muss man eben leckere Zutaten neu kombinieren, um die eigenen Lieblingsrezepte wie dieses zu finden.

- 1 -

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen.

- 2 -

Für die Sauce Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Sesamöl in einem kleinen Topf erhitzen und beides anbraten. Erdnüsse grob hacken und mit restlichen Zutaten zum Knoblauch-Ingwer-Öl hinzufügen. Zu einer cremigen Sauce verrühren und bei Bedarf mit einem Schuss Wasser verdünnen.

- 3 -

Paprika entkernen, Möhre schälen und beides ganz fein würfeln. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden, Erdnüsse und Petersilie grob hacken.

- 4 -

Spaghetti abseihen und sofort mit Sauce vermengen. Nudeln in Schüsseln anrichten und Gemüse, Nüsse und Petersilie darüber verteilen.

Zutaten für 2 Portionen

250 g Spaghetti
1/2 rote Paprika
1 Möhre
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Petersilie
1 Handvoll geröstete, gesalzene Erdnüsse

Für die Sauce

3 Esslöffel stückige Erdnussbutter
6 Esslöffel Kokosmilch
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Limettensaft
1 Teelöffel Sriracha
2 Teelöffel Honig
1 kleines Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 Teelöffel Sesamöl
1 Handvoll geröstete, gesalzene Erdnüsse

Kennst du das auch, du hast Hunger, aber kannst dich nicht entscheiden worauf genau? Lieber italienische Pasta oder doch etwas Asiatisches? Ich habe dieses Problem besonders oft. Darum musste dringend eine Lösung her ...