

Völlig durchgedreht: Bunte Gemüsenudeln mit Sesam-Erdnuss-Sauce

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Gemüsenudeln

2 Esslöffel Sesamöl
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
1/4 Kopf Rotkohl
1 Paprika
1 große Zucchini
1 Zwiebel
1 Handvoll gesalzene Erdnüsse
1 Teelöffel Sesam
Salz, Pfeffer

Für die Sauce

2 Esslöffel Erdnussbutter
1 Teelöffel Agavendicksaft
2 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel frischer Ingwer
1 Teelöffel Sriracha Sauce
1 Teelöffel Apfelessig
3 Esslöffel Kokosmilch
1 Esslöffel Sesam

Besonderes Zubehör

Spiralschneider

Abends etwas leichtes schlemmen - etwas, das nicht so schwer im Magen liegt und dazu ratzfatz gemacht ist. Die schnellen Gemüsenudeln machens möglich. Wenn ich noch Gemüse übrig habe, das dringend verarbeitet werden muss, schnapp ich mir oft meinen kleinen Spiralschneider und dann wird 'durchgedreht'. Am besten klappt das mit Zucchini, Karotten oder Kartoffeln.

Aber auch in einer Küche, in der kein Spiralschneider zu Hause ist, lassen sich Gemüsenudeln ohne Probleme zaubern: Für Möhrchen, Zucchini und Co. kannst du genauso gut einen Sparschäler verwenden. Paprika, Zwiebeln und Rotkohl lassen sich prima mit einem Messer in hauchdünne Streifen schneiden. In die Pfanne darf alles, was der Kühlschrank zu bieten hat. Praktische Resteverwertung und leckeres Abendessen in einem - so soll's sein.

Egal mit welcher Methode - die Nudeln sind fix gemacht. Dazu noch eine schnelle Erdnussauce - extra cremig und mit etwas Sesam verfeinert. Fertig ist ein vegetarisches Abendessen mit einem Hauch Asien. So lobe ich mir meinen Feierabend.

- 1 -

Für die Nudeln Gemüse putzen. Möhre und Zucchini mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu feinen Nudeln verarbeiten. Rotkohl, Paprika und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch hacken.

- 2 -

Für die Sauce alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

- 3 -

Gemüsenudeln mit Knoblauch und Sesamöl in einer

Völlig durchgedreht: Bunte Gemüsenudeln mit Sesam-Erdnuss-Sauce

großen Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
Nudeln gut durchschwenken und ca. 10 Minuten im
eigenen Saft garen.

- 4 -

Erdnüsse hacken und mit Sesam über die Gemüsenudeln
geben. Mit Erdnusssauce servieren.