

Unser
**AKTIONS-
REZEPT**
siehe S. 35

Scharfe Asia-Nudeln mit Koriander-Pesto

raffiniert

Für 4 Portionen

Pesto: 40 g Cashewkerne ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 1 walnussgroßes Stück Ingwer ♦ 1 rote Chilischote ♦ 1 Bio-Limette ♦ 2 Bund Koriander ♦ 50 ml Gemüsebrühe ♦ 50 ml Sesamöl ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Nudeln:** 200 g Lauch ♦ 300 g Möhren ♦ 400 g breite Reismudeln (s. Tipp) ♦ 1 EL Sambal Oelek (alternativ: rote Currypaste) ♦ 4 EL milde Sojasoße, z. B. Shoyu ♦ 1 EL Sesamöl ♦ 1 EL Rohrohrzucker

1. Für das Pesto Cashewkerne in Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und grob würfeln. Limette heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Saft zur Seite stellen. Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen mit feinen Stielen abzupfen und grob hacken. Cashewkerne, Knoblauch, Ingwer, Chili, Limettenschalenabrieb und Koriander mit

Gemüsebrühe fein pürieren und mit Sesamöl cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für die Nudeln Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in 3 mm dicke Halbringe schneiden. Möhren schälen, längs in 3 mm dicke Scheiben und diese längs in 2 mm breite Streifen schneiden. Nudeln nach Packungsanleitung mit Lauch und Möhren in Salzwasser ca. 3-4 Minuten bissfest garen. Sambal Oelek mit Limettensaft, Sojasoße, Sesamöl und Zucker mischen. Nudel-Gemüse-Mischung in Sieb abgießen, abtropfen lassen, zurück in Topf geben und mit Soße vermischen. Nudelgericht mit Koriander-Pesto servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 656 kcal, 2750 kJ, 9 g EW, 99 g KH, 24 g F, 8 BE; vegan; laktosefrei

KÜCHEN-TIPP: Wenn Sie keine Reismudeln finden, schmeckt dieses Gericht auch mit normalen Spaghetti. Diese nach Packungsanleitung zubereiten, Lauch und Möhren 3 Minuten vor Garende zugeben und kurz mitkochen.

