

REZEPT

Gemüsenudeln in cremiger Cashewsauce



Kategorie: Hauptgerichte

Zubereitung: 30 Minuten

Portion: 2 Portionen

ZUTATEN

- ✓ 3 mittlere Karotten
- ✓ 1-2 mittlere Zucchini
- ✓ 1 kleine Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ kleines Stück Ingwer
- ✓ Sesamöl
- ✓ Pfeffer & Salz

FÜR DIE CASHEWSAUCE

- ✓ 2 EL Cashwemus
- ✓ 1TL Tahin
- ✓ 1 TL Misopaste
- ✓ 1TL Limettensaft frisch gepresst
- ✓ ca. 200ml Pflanzendrink deiner Wahl
- ✓ Pfeffer
- ✓ Prise Kurkumapulver

FÜR DAS TOPPING

- ✓ ca. 300g Brokkoli
- ✓ 250g Tofu
- ✓ eine Tasse Sojabohnen (eingeweicht & gekocht)
- ✓ Sesam & geröstete Cashewkerne

NOTIZEN

** Die Mengenangaben sind hier nicht als absolute Werte sondern als eine persönliche Vorliebe zu verstehen.*

ZUBEREITUNG

1. Die Karotten & Zucchini waschen & mit einem Gemüseschäler in feine Scheiben schneiden. Dann Zwiebel & Knoblauch schälen. Den Knoblauch & Ingwer fein hacken & die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
2. Den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen & in kleine Röschen schneiden.
3. Die Zutaten für die Cashewsauce in einen kleinen Mixer geben & zu einer cremigen Sauce pürieren.*
4. In einer heißen tiefen Pfanne (z.B. Wok Pfanne) mit etwas Sesamöl den Knoblauch, Zwiebel & Ingwer 1-2 Minuten anbraten. Dann die Gemüsenudeln hinzugeben & bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Unterheben leicht dünsten. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Tofu nun in einer weiteren kleinen Pfanne mit etwas Sesamöl kross anbraten. Brokkoli in einem Topf mit etwas Wasser aufkochen und 1 Minute köcheln lassen, sodass er bissfest ist. Die Sojabohnen ja nach Packungsanleitung zubereiten.
6. Wenn die Gemüsenudeln bissfest gegart sind, die Cashewsauce hinzu geben und gut unterheben. Gegeben falls nochmals nach Belieben abschmecken.
7. Die fertigen Gemüsenudeln auf Teller anrichten. Den Brokkoli, die Sojabohnen und den Tofu dazu geben und mit etwas Sesam und gerösteten Cashewkerne garnieren.

CHRISTIANE KAWUREK

Lust auf mehr? Schau hier vorbei www.einfachgemueslich.de