

REZEPT

Zucchini-Nudeln mit Mandel-Kräuter-Pesto



Kategorie: Hauptgericht

Zubereitung: 20 Minuten

Portion: 2 Portionen

ZUTATEN

- ✓ 2 große Zucchini
- ✓ 200g Edamame
- ✓ 200g Naturtofu
- ✓ 3 TL Mandel-Kräuter-Pesto

Für die Marinade

- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ✓ 1 EL heller Balsamico
- ✓ 2 EL Sojasoße
- ✓ je 1 Messerspitze Senf & Tomatenmark
- ✓ Prise Pfeffer & Paprikapulver

NOTIZEN

* Du keinen Spiralschneider hast, kein Problem!
Nimm einfach einen Gemüseschäler
und schneide feine "Streifen"

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und dann mit einem Spiralschneider in feine "Nudeln" scheiden. *
2. Den Tofu in Würfel schneiden. Den Knoblauch & den Ingwer schälen und fein hacken.
3. Den Edamame in einem Topf mit Wasser etwa 10 Minuten garen. Anschließend abgießen.
4. In der Zwischenzeit den Tofu in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Die Zutaten für die Marinade in einer kleinen Schüssel vermengen und verrühren. Sobald der Tofu goldbraun und knusprig ist, die Marinade über den Tofu gießen und den Tofu darin schwenken, damit die Marinade aufgesogen werden kann.
5. Wenn Du die Zucchini nicht als Rohkost-Nudeln essen möchtest, dann diese kurz in einer Pfanne andünsten. Wichtig hierbei: lege die Zucchini zuvor in ein Tuch und drücke die Feuchtigkeit heraus.
6. Die Zucchini-Nudeln nun mit dem Mandel-Kräuter-Pesto vermengen & den knusprigen Tofu sowie die Edamame dazugeben. Wenn Du magst mit frischem Basilikum und frischer Chili garnieren.