

Erdnussliebe! - Asiatische One-Pot-Pasta

mit Erdnuss-Soße

Die "One-Pot-Pasta" ist das einfachste Nudelgericht der Welt. Anstatt die Pasta wie gewohnt in Salzwasser bissfest zu garen und währenddessen die Soße separat zuzubereiten, wird hierbei alles in einem Topf gekocht: Probier es selbst!



30 min.









Endaucchuttar



Evdniicca



Karotte



rote Paprika



Frühlingszwiebeln



Knohlauch



Inamer



Zuckerrübensirup



Sojasoße



Limott



Korianda

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotte, rote Paprika	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Knoblauch	1/2 🕀	1
Ingwer	10 g	20 g
Nudelnester 1) 3)	250 g 🕀	500 g
Erdnussbutter 8)	30 g	60 g
Zuckerrübensirup	25 g	50 g
Erdnüsse 8) 15)	50 g	100 g
Sojasoße 6)	10 ml	20 ml
Limette	1	2
Koriander	10 g	20 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) ..

Gemüsebrühe, (brauner) Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird.

Kleiner Topf, großer Topf (mit Deckel), Knoblauchpresse, Zitronenpresse, kleine Pfanne

Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

- 1) Gluten 3) Ei 6) Soja
- 8) Schalenfrüchte
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 802 kcal Kohlenhydrate: 126 g Fett: 23 g, Eiweiß: 30 g Ballaststoffe: 13 g

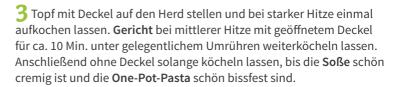


1 Karotte schälen und in große Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in große Röllchen schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und klein hacken. In einem kleinen Topf 800 ml heiße Gemüsebrühe vorbereiten.

Tipp: Wer sein Gemüse knackiger mag, gibt nur ⅓ des Gemüses direkt in den Topf und den Rest erst in der letzten Minute mit dazu.



2 Knoblauch in einen großen Topf pressen. Nudelnester, Gemüse, Erdnussbutter, Zuckerrübensirup, 1 EL braunen Zucker, ½ der Erdnüsse und Sojasoße dazugeben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen.





4 Währenddessen: **Limette** halbieren und pressen. **Koriander** waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Die restlichen **Erdnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften.

5 One-Pot-Pasta vom Herd nehmen und Saft der Limette je nach Geschmack unterrühren. Dann auf tiefen Tellern verteilen, mit gerösteten Erdnüssen und Koriander bestreuen und genießen!

