



Vegane Thai Peanut Noodles



Rezeptinfo

Zutaten für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 10 Min. Kochzeit

pro Portion: 3306 kJ, 790 kcal, 79,3 g Kohlenhydrate, 19,7 g Eiweiß, 45,4 g Fett, 0 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

vegan

Laktose
frei

veggie

Zubereitung

Magst du Erdnüsse in herzhaften Gerichten auch so gerne wie wir? Wir können von Erdnusssoßen gar nicht genug bekommen und haben deshalb auch unsere Thai Peanut Noodles damit kombiniert. Dazu kommt noch etwas knackiges Gemüse und ein Erdnuss-Koriander-Topping und fertig ist das perfekte Asia-Gericht. Probier's doch auch direkt aus, so easy geht's:

Step 1:

Zuerst die Möhre schälen und in feine Streifen schneiden, die Paprika entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Nun die Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

Step 2:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch sowie den Ingwer hinein geben. Dann das Gemüse hineingeben und kurz mitbraten. Dann alles mit Kokosmilch ablöschen und die Erdnussbutter, Sojasoße, Chilisoße und Zucker einrühren. Kurz köcheln lassen. Den Koriander und die Erdnüsse hacken.

Step 3:

Die Nudeln abgießen und zur Soße in die Pfanne geben. Dann alles mit Limettensaft würzen und mit dem frischem Gemüse, dem Koriander und den Erdnüssen bestreuen und in der Pfanne servieren.

Zutaten

Menge

1-2	Möhren
1	rote Paprika
250 g	Asia-Nudeln (z.B. Mie-Nudeln)
	Salz
2 EL	Öl
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 kleines Stück	Ingwer, fein gerieben
1 Handvoll	Rotkohlstreifen
400 ml	Kokosmilch
3 EL	stückige Erdnussbutter
2 EL	Sojasoße
1 EL	Chilisoße
1 TL	Zucker
1 kleines Bund	Koriander
1 Handvoll	geröstete, gesalzene Erdnüsse
1 Esslöffel	Limettensaft, frisch gepresst