



Reisnudeln mit Erdnusssoße

Heute wird es asiatisch auf dem Teller. Wir haben ein gesundes und leckeres Rezept entwickelt: Frisches Gemüse, leckere Reisnudeln und eine cremige Erdnusssoße sind perfekt, um den Feierabend einzuläuten

Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 200 g Reisnudeln
- 1 rote Paprika
- 3 Möhren
- 200 g braune Champignons
- 1 Frühlingszwiebel
- Eine Handvoll Erdnüsse
- Eine Handvoll glatte Petersilie
- 2 EL Erdnussöl
- 3 EL Erdnussmus
- 1 EL Sojajoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Sojasoße
- 100–150 ml Mandelmilch (je nach Geschmack)
- Salz & Pfeffer

1 Die Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten und im Anschluss mit sehr kaltem Wasser abschrecken. Gemüse und Frühlingszwiebel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen, anschließend das Gemüse darin scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und nach 7 Minuten mit Sojasoße ablöschen.

2 In einem kleinen Topf Sojajoghurt, Erdnussmus und Zitronensaft verrühren und bei kleiner Hitze erwärmen. Nach und nach die Mandelmilch dazugeben bis eine cremige Konsistenz entsteht. Abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer verfeinern.

3 Soße und Reisnudeln mit dem Gemüse vermengen, nochmals abschmecken und kurz zusammen für 10 Minuten erwärmen. Anrichten und mit fein gehackter Petersilie sowie ein paar gerösteten Erdnusshälften toppen.

Tipp: Zu diesem Gericht kann Tofu, Fisch oder Fleisch gereicht werden. Es eignet sich zur Resteverwertung, da das Gemüse variieren kann.

Guten Appetit!