



Gemüsenudeln Gambas

Abwechslung macht den Meister! Wieso das Gemüse nicht einmal in Form von Spaghetti genießen? Kombiniert mit knusprigen Gambas und leckeren Cashewkernen kann der Tag gesund und geschmackvoll ausklingen.

Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 1 Person)

- 3 Möhren
- ½ Zucchini
- 120 g Gambas
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- Prise Paprikagewürz
- Salz & Pfeffer
- 8 Cashewkerne
- 100 ml Mandelmilch
- 2 TL Öl
- 3 Minzblätter

1 Die Zucchini waschen und die Möhren schälen. Daraus nun die Gemüsenudeln mit Hilfe eines Sparschälers hobeln, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Als nächstes die Gambas marinieren: Mit Zitronensaft beträufeln, einem Teelöffel Öl bestreichen und kräftig mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Paprikagewürz würzen.

2 Die Knoblauchscheiben für circa eine Minute bei höchster Stufe anbraten und anschließend die Garnelen für weitere fünf Minuten dazugeben. Wichtig: Den Herd auf die mittlere Stufe zurückstellen. Die Cashewkerne kurz

ohne Öl in einer anderen Pfanne goldbraun rösten. Anschließend auf einem Teller mit Küchenpapier abtupfen, damit sie schön knusprig werden.

3 Zuletzt die Gemüsenudeln nochmals kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und etwa vier Minuten leicht anbraten. Mit der Mandelmilch ablöschen und für weitere drei Minuten auf niedriger Stufe köcheln. Die Minzblätter in feine Streifen schneiden und am Ende als frisches Topping für dein gesundes Feierabendgericht verwenden.

Guten Appetit!