

Abendessen

Zucchini-Pasta mit Erdnusssoße



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 509 kcal

Kohlenhydrate: 27 g

Proteine: 32 g

Fette: 28 g

Für die Zoodles:

- 5 ml Kokosöl
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Zucchini (ca. 350 g)
- 100 g Tofu Natur
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 1 Bund Koriander

Für die Soße:

- 20 g Erdnussmus
- 20 ml Sojasauce
- 50 ml Kokosmilch, fettreduziert
- 2 EL Limettensaft
- 10 g Ahornsirup (oder Agavendicksaft)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein. Schneide die Frühlingszwiebel in kleine Scheiben. Presse den Tofu ggfs. mit einem Küchentuch trocken und schneide ihn dann in Würfel. Die Zucchini mit Hilfe eines Spiralschneiders in Zoodles transformieren.
2. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate Frühlingszwiebel und Knoblauch glasig an. Gib anschließend Tofu in die Pfanne und brate diesen knusprig. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Soße in eine kleine Schüssel geben und cremig rühren.
3. Gib nun die Zoodles in die Pfanne und brate sie bei mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten. Lösche sie dann mit der Soße ab und schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver ab und gib den frischen Koriander hinzu.

