Rezept

Edamamenudeln mit Avocado-Ingwer-Pesto

Ein Rezept von Edamamenudeln mit Avocado-Ingwer-Pesto, am 12.10.2024

Zutaten

150 g	Edamame-Nudeln (Asien- oder Bioladen oder online erhältlich)
1 EL	Zitronensaft
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
	Salz
2 EL	Kürbiskerne
	Salz
1	große Avocado
4 Stängel	Basilikum
2 EL	Olivenöl
	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 45 g F, 40 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Edamamenudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2. Inzwischen die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Das Avocadofruchtfleisch mit dem Zitronensaft sehr fein zerdrücken.

3. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken, 2 TL beiseitestellen. Den Ingwer schälen und fein reiben oder in Stücke schneiden und durch die Knoblauchpresse zum Avocadomus drücken. Avocadomus, Ingwer, Basilikum und Öl verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

4. In einer Pfanne die Kürbiskerne ohne Fett anrösten, bis sie sich leicht aufblähen. Die Nudeln abgießen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Das Avocadomus daraufgeben. Die Nudeln mit Kürbiskernen und Basilikum bestreuen und sofort servieren.