

Rezept

One-Pot-Thai-Nudeln

Ein Rezept von One-Pot-Thai-Nudeln, am 18.04.2024

Zutaten

3 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)	2 Stangen Zitronengras
200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsebrühe
2 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)	2 EL Erdnussmus
80 g Spaghetti	120 g Rotkohl
1 kleine rote Paprikaschote	1 Möhre
2 EL ungesalzene, geröstete Erdnüsse	3 EL Korianderblättchen
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 33 g F, 20 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, grüne und weiße Teile getrennt in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Zitronengras waschen und unschöne äußere Blätter entfernen, die unteren 10 cm jeder Stange längs in Viertel schneiden und fein hacken.
2. Kokosmilch, Gemüsebrühe und Tamari in einen Topf geben. Die weißen Zwiebelringe, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras samt dem Erdnussmus dazugeben und zum Kochen bringen, gut verrühren. Die Spaghetti in der Mitte durchbrechen und einrühren. Zugedeckt 12-15 Min. bei geringer bis mittlerer Hitze garen, dabei regelmäßig durchrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.
3. Inzwischen den Rotkohl waschen und den dicken Strunk keilförmig herausschneiden. Die Paprikaschote halbieren, putzen und waschen, Möhre schälen. Das Gemüse in möglichst feine Streifen schneiden oder hobeln. Erdnüsse und Koriander jeweils grob hacken.
4. Kurz vor Garzeitende das Gemüse unter die Nudeln rühren und 2 Min. mitgaren, eventuell mit Salz abschmecken. Topf vom Herd nehmen, die Nudeln auf Schüsseln verteilen und mit gehackten Erdnüssen, Koriander und Zwiebelgrün bestreuen.