

Rezept

Thai Zoodles

Ein Rezept von Thai Zoodles, am 17.04.2024

Zutaten

1 Stück Ingwer (3 cm lang)	1 EL Limettensaft
2 TL brauner Zucker	1 EL Aceto balsamico bianco
1 TL geröstetes Sesamöl	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer
1 rote Paprika	6 Stängel Koriandergrün
300 g Zucchini	1 EL Sesam
2 EL Erdnusskerne	Spiralschneider

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 24 g F, 9 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Ingwer schälen, fein reiben. Mit Limettensaft, Zucker, Essig, Sesamöl und 1 EL Rapsöl mischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider zu Zucchininudeln (Zoodles) schneiden.
2. Sesam und Nüsse in einer Pfanne anrösten, herausnehmen. Übriges Öl erhitzen, Zucchininudeln darin 2 Min. andünsten. Mit Dressing, Paprika, Koriander, Sesam und Nüssen mischen, servieren.