

Rezept

Zucchini-Spaghetti mit Nuss-Sauce

Ein Rezept von Zucchini-Spaghetti mit Nuss-Sauce, am 20.04.2024

Zutaten

150 g Cashewnusskerne	800 g dicke Zucchini
Salz	1 Zitrone
1 - 2 milde rote Chilischoten	1 TL Kurkumapulver
2 EL helle Misopaste (z. B. Shiro-Miso)	300 g Gemüse (z.B. Brokkoliröschen, frische Erbsen, Kohlrabi, Möhren, Paprikaschote, Radieschen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Cashewnusskerne in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und ca. 6 Std. (besser 12 Std. über Nacht) einweichen.

2. Zucchini waschen und mit einem Spiralizer (siehe Tipp unten) in Spaghettistreifen schneiden. Oder die Zucchini längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Sparschäler in Streifen wie Bandnudeln von den Scheiben abziehen. Zucchiniestreifen oder Spaghetti auf einem großen Sieb ausbreiten, leicht salzen und 6 - 8 Std. bei Zimmertemperatur trocknen lassen.

3. Für die Sauce die Cashewnusskerne in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und grob hacken. Mit Cashewnusskernen, Zitronenschale und -saft, 200 ml Wasser, 1 kräftigen Prise Salz, Kurkumapulver und Misopaste in einem Blender cremig pürieren.

4. Das Gemüse putzen, waschen, eventuell schälen und in dünne Scheiben oder kleine Stückchen schneiden, Erbsen ganz lassen. Mit Zucchini spaghetti und Nuss-Sauce mischen.