



Goldene Nudeln

Zutaten für 4 Personen

1	Schalotte
1EL	Sesamöl
4	Knoblauchzehen
etwas	Meersalz
5 EL	Kurkuma-Paste oder goldene Paste
800 ml	Kokosmilch aus der Dose
1TL	Kokosblütenzucker
180 g	Soba (japanische Nudeln aus Buchweizen)
100 g	Edamame, tiefgekühlt
2 Handvoll	Bohnenprossen
150 g	Zuckerschoten

zum Anrichten

etwas	Koriandergrün
2	Limetten

Zubereitung

1. Die Schalotte in Ringe schneiden. Sesamöl bei mittlerer Hitze erwärmen und die Schalottenringe darin etwa 2 Minuten anbraten. Den Knoblauch fein hacken und zusammen mit einer Prise Salz hinzufügen. Das Ganze weitere 5 Minuten garen. Die Paste dazugeben, alles 2 Minuten schmoren.
2. Als Nächstes 200 Milliliter kochendes Wasser dazugießen. Im Anschluss daran die Kokosmilch und den Kokosblütenzucker unterrühren.
3. Das Ganze zum Kochen bringen, danach den Deckel aufsetzen und alles bei geringer Hitze 45 Minuten bis 60 Minuten köcheln – je länger die Garzeit, desto intensiver der Geschmack.
4. Etwa 10 Minuten vorm Servieren Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Die letzten 2 Minuten Edamame, Bohnensprossen und Zuckerschoten mitgaren. Nudeln und Gemüse durch ein Sieb abgießen, auf 4 Schälchen verteilen. Soße dazu, alles mit frischem Koriander bestreuen. Limetten auspressen, das Gericht großzügig mit dem Saft beträufeln. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Nährwerte pro Person
863 Kalorien, 10 g Eiweiß,
43 g Kohlenhydrate, 68 g Fett



how to go
plant-based

Herdelicious | Rezepte für abwechslungsreiche Freunde



Nachschlag gefällig?

Diese und viele weitere leckere Rezepte findest du in dem neuen Kochbuch „How to go plant-based“ der britischen Food-Bloggerin Ella Mills, der Gründerin von Deliciously Ella (Berlin Verlag 2022, 25 Euro).