



BioGourmet

Zutaten für 2 Personen:

300 g BioGourmet
Vollkorn Spaghetti
1 Karotte
1 Frühlingszwiebel
Frische Sprossen
aus dem BioGourmet Sprossen Fix
1 Knoblauchzehe
2 Teelöffel BioGourmet Sesamöl nativ

Für die Sauce:

3 EL BioGourmet
Crunchy Erdnuss Creme
1 EL Soja Sauce
2 TL BioGourmet Limettensaft
1-2 TL BioGourmet Ingwersaft
1 Teelöffel scharfe Soße
oder etwas gehackte Chili
2 Teelöffel BioGourmet Akazienhonig

Nudeln in Thai-Erdnuss-Sauce mit frischen Sprossen

Mit diesem Rezept für Nudeln in Thai-Erdnuss-Sauce mit frischen Sprossen gelingt Ihnen eine vollwertige und köstliche Mahlzeit. Die selbstgezogenen Sprossen sind nicht nur dekoratives Topping, sondern setzen auch geschmacklich einen erfrischend nussigen Akzent. Etwas BioGourmet Crunchy Erdnuss Creme lässt die mit Ingwer, Chili und Honig gewürzte, vollmundige Sauce schön sämig werden.

Zubereitung

BioGourmet Spaghetti Vollkorn nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. Für die Sauce Knoblauch schälen, fein hacken und in einem kleinen Topf in Sesamöl anbraten. Die Zutaten für die Sauce verrühren (mit einem kleinen Schuss heißem Wasser lässt sich alles einfacher vermengen) und eventuell mit Salz abschmecken.

Die Karotte schälen und in hauchdünne Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken. Beides in einer Pfanne mit dem Sesamöl kurz anbraten. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und beiseite stellen. Die Nudeln abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Sauce hinzufügen und alles noch einmal anbraten, dann zusammen mit den Frühlingszwiebeln, den Sprossen und einer Limettenspalte servieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte