



## Zucchini-Nudeln und Tagliatelle an Zitronen-Koriander-Sauce

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Zucchini-Nudeln und die Tagliatelle

- 100 g Vollkorn-Tagliatelle
- 200 g Zucchini - mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form drehen
- 200 g Stangensellerie - Fäden ziehen und in 8-mm-Scheiben schneiden
- 2 Frühlingszwiebeln - schräg in feine Ringe schneiden; dabei weiss und grün trennen
- 2 mittelgrosse Karotten - schälen und in ganz dünne Streifen schneiden
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig

## Für die Zitronengras-Ingwer-Sauce

- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sojasahne (oder Hafersahne)
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 ½ EL Mandelmus, weiss
- 1 TL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL grob gehackter [Ingwer](#)
- 2 Kaffir-Limettenblätter - Stiele entfernen; die Blätter in feine Streifen schneiden
- 2 Stängel Zitronengras - in Ringe schneiden
- ½ TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 1/3 TL Kurkumapulver
- 2 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Als Erstes die Tagliatelle nach Packungsangabe garen; dann abgiessen und abtropfen lassen.

Parallel dazu für die Zucchini-Nudeln einen weiteren Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln al dente kochen. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen lassen. Währenddessen die Sojasahne zusammen mit Ingwer und Zitronengras im Standmixer fein pürieren. Dann in den Topf geben, Tamari, Xylitol und Kurkuma einrühren und 5 Min. köcheln lassen.

Anschliessend mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronensaft und Mandelmus einrühren und abschmecken. Die Limettenblätter dazugeben und zur Seite stellen. Erst kurz vor dem Gebrauch nochmals aufkochen und abschmecken.

Das Erdnussöl einer Pfanne erhitzen und den Stangensellerie zusammen mit dem weissen Teil der Frühlingszwiebel 2 Min. anbraten. Dann die Karottenstreifen und Zucchini-Nudeln dazugeben und 2 Min. mitbraten; dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tagliatelle und die Hälfte des Frühlingszwiebel-Grüns ebenfalls in die Pfanne geben, mit der Sauce übergiessen und kurz erwärmen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Pfanneninhalte auf zwei Tellern anrichten und mit Koriander sowie dem Rest des Frühlingszwiebel-Grüns bestreut servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 372 kcal
- Kohlenhydrate: 19 g
- Eiweiss: 7 g
- Fett: 28 g