

Süsskartoffel-Nudeln mit Cashewsauce

Zutaten für 2 Portionen

Für die Süsskartoffel-Nudeln

- 500 g Süsskartoffeln - mit Spiralschneider in feine Spaghetti schneiden
- 100 g Tofu Natur - mit einer Gabel zerbröseln
- 100 g Mungosprossen - über einem Sieb spülen und abtrocknen lassen
- 100 g Zuckerschoten (Kefen) - waschen und putzen
- 2 EL Mandelstifte

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Wasser
- 3 EL Erdnussöl
- 1 EL fein gehackter Ingwer
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Cashewsauce

- 100 ml Wasser
- 100 ml Sojasahne
- 30 g Cashewkerne
- 2 EL Mandelmus, weiss
- 1 EL Bio-Margarine, vegan

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Für die Süsskartoffelnudeln eine fettfreie Pfanne erhitzen, die Mandelstifte darin goldbraun rösten, auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Den Ingwer hineingeben, verrühren und den Tofu unterheben. Beides unter Rühren kurz anbraten.

Dann die Zuckerschoten und die Süsskartoffelnudeln dazugeben, umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 100 ml Wasser ablöschen. Die Hitze reduzieren und das Ganze ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Spaghetti eine angenehme Konsistenz haben.

Zum Schluss die Mungosprossen unterheben und gegebenenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warmhalten.

Für die Cashewsauce die Cashewkerne mit 100 ml Wasser in einem Mixer zu Milch mixen.

Dann einen Topf mit Margarine erhitzen und das Mandelmus darin kurz unter Rühren anschmoren. Mit der Cashewmilch ablöschen, kurz aufkochen lassen und mit Sojasahne auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Süsskartoffelnudeln auf 2 Teller verteilen, mit der Cashewsauce übergießen und mit den gerösteten Mandelstiften bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 844 kcal, Kohlenhydrate: 74 g, Eiweiss: 15 g, Fett: 48 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-suesskartoffel-nudeln.html>