



Nudeln mit Karotten-Sauce

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	5 St.
Koriander, frisch	20 g
Ingwer, frisch	10 g
Erdnusskerne	4 EL
Zucker	1 TL
Öl	2 EL
Schlagsahne	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sojasauce	2 TL
Penne Rigate	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Karotten waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Ingwer schälen und hacken. Erdnüsse grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Erdnüsse mit 1 TL Zucker ca. 3 Min. karamellisieren. Die Hälfte der Nüsse zum Dekorieren aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Karottenraspel und Ingwerwürfel mit Öl zu den übrigen Nüssen in die Pfanne geben, ca. 2 Min. mitbraten und anschließend in ein hohes Gefäß geben. Sahne und Gemüsebrühe zugeben, fein pürieren und mit Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Penne im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, heiß in den Topf zurückgeben und mit Karotten-Sauce vermengen. Abschmecken und Nudeln mit Koriander und Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	629 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g