

Schnelle Onepot Pasta Asiastyle

Zeit gesamt 15min



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Spaghetti	500 g
Minigurken	1 St.
Karotten	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Erdnussbutter	4 EL
Sojasauce	2 EL
Agavendicksaft	1 TL
Sriracha-Sauce	1 TL
ÖI	2 EL
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf

- 1. In einem Topf ca. 4 I Salzwasser zugedeckt aufkochen. Spaghetti ins siedende Salzwasser geben und auf mittlerer Stufe ca. 8–9 Min. al dente kochen.
- 2. Gurke waschen und Enden entfernen. Karotte waschen, Strunk entfernen und schälen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen. Vorbereitetes Gemüse in dünne, ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln entfernen und sehr schräg in dünne Ringe schneiden.
- 3. Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauchzehe und Ingwer schälen und fein reiben. In einer Schüssel Erdnussbutter, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Agavendicksaft, 1 EL Limettensaft, Sriracha-Sauce und Öl vermischen. Erdnüsse grob hacken.
- 4. Spaghetti in ein Sieb abgießen. Dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen. Spaghetti im Topf mit Gemüse und Erdnusssoße mischen. Falls notwendig zum Auflockern etwas vom Kochwasser zugeben. Mit Salz und restlichem Limettensaft abschmecken.
- 5. One-Pot-Asia-Nudeln in Schüsseln anrichten und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Idealerweise kannst du die Spaghetti auch durch Udon-Nudeln ersetzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	655 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	17 g