



Schnelle Onepot Pasta

Asiastyle

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



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
Öl	2 EL
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf

1. In einem Topf ca. 4 l 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 Erdnussoße 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