



## Duftiges Erdnuss-Kokos-Curry

mit Soba-Nudeln und Gemüse



30-40min



2 Personen

Erdnussbutter gehört nicht mit Marmelade auf labberigen Toast gestrichen, sondern in dieses cremige Kokosmilchcurry mit knackigen Karotten, Zucchini und Kirschtomaten! Feine Aromen von Ingwer, Zitronengras und Currypulver sorgen für kulinarische Raffinesse, nussige Soba-Nudeln sind eine tolle Abwechslung zu Reis.



- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrasstange
- 10g frischer Koriander
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Zucchini
- 1 Packung Kirschtomaten
- 300g Sobanudeln <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 1 Päckchen Erdnussbutter <sup>5</sup>

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

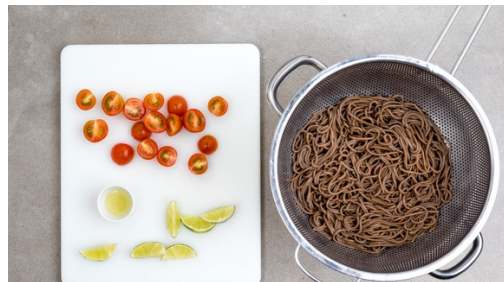
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Zitruspresse

**Allergene**  
Gluten (1), Erdnüsse (5), Senf (10). Kann  
Spuren von anderen Allergenen  
enthalten.

Energie 870kcal, Fett 42.1g,  
Kohlenhydrate 99.1g, Eiweiß 18.5g



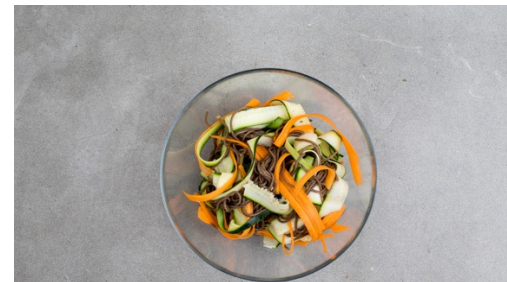
Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Limettenschale** abreiben. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken. Das **Zitronengras** leicht plattieren, zum Beispiel mit einer schweren Pfanne. Die äußeren, harten Blätter entfernen und das **Zitronengras** fein schneiden.



**2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 5–7 Min. gar kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch **alle Nudeln** zubereiten. Währenddessen die **Tomaten** halbieren. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



Den **Ingwer** und das **Zitronengras** in einem mittelgroßen Topf bei hoher Hitze kurz anschwitzen, dann die **Limettenschale**, ca. **2/3 des Korianders** und 1-2EL Wasser dazugeben und ca. 30Sek. köcheln lassen. Die Hitze reduzieren und die **Kokosmilch** angießen, das **Currypulver** unterrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Karotten** und die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3-5Min. leicht anbraten. In den letzten 1-2Min. die **Tomaten** mit in die Pfanne geben.



In einem großen Topf ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Karotten** schälen. Von den **Karotten** und der **Zucchini** die Enden abschneiden, die **Karotten** mit einem Sparschäler in breite, lange Streifen schälen.



Die **Erdnussbutter** in die **Sauce** rühren und die **Sauce** mit ca. 1TL **Limettensaft** abschmecken. Die **Nudeln** mit der **Sauce** vermengen und mit dem **Gemüse** anrichten. Mit dem **restlichen Koriander** und den **Limettenspalten** garniert servieren.