



Duftiges Erdnuss-Kokos-Curry

mit Soba-Nudeln und Gemüse



30-40min



3-4 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.

- 500ml Kokosmilch
- 3 Karotten
- 1 Stück frischer Ingwer
- 10g frischer Koriander
- 2 Zucchini
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Packung Kirschtomaten
- 600g Sobanudeln ¹
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

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

Energie 810kcal, Fett 38.2g,
Kohlenhydrate 95.7g, Eiweiß 17.7g



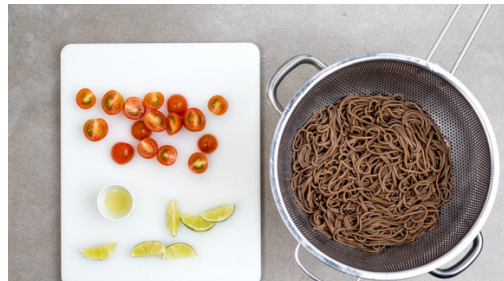
Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Limettenschale** abreiben. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken. Das **Zitronengras** leicht plattieren, zum Beispiel mit einer schweren Pfanne. Die äußeren, harten Blätter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



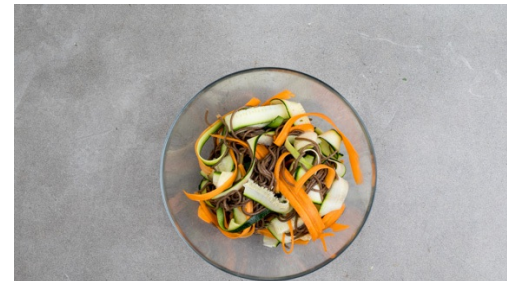
Den **Ingwer** und das **Zitronengras** in einem mittelgroßen Topf bei hoher Hitze kurz anschwitzen, dann die **Limettenschale**, ca. **2/3 des Korianders** und 1-2EL Wasser dazugeben und ca. 30Sek. köcheln lassen. Die Hitze reduzieren und die **Kokosmilch** angießen, das **Currypulver** unterrühren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



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



400g Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 5-7Min. gar kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch **alle Nudeln** zubereiten. Währenddessen die **Tomaten** halbieren. Die **Limetten** halbieren, **eine Limette** auspressen, die **zweite Limette** in Spalten schneiden. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



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



Die **Erdnussbutter** in die **Sauce** rühren und die **Sauce** mit 1-2TL **Limettensaft** abschmecken. Die **Nudeln** mit der **Sauce** vermengen und mit dem **Gemüse** anrichten. Mit dem **restlichen Koriander** und den **Limettenspalten** garniert servieren.