

Kokos-Curry-Nudeln

Currys werden traditionell mit Reis verzehrt. Aber warum eigentlich? Andere Stärke tut's auch. Hier zum Beispiel Nudeln. Statt Linguini kann man auch jede andere Nudel wählen.



Zutaten:

300 g Vollkornlinguini
2 EL rote Currypaste
4 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst
1 TL geriebener Ingwer
2 EL Sojasauce
2 EL Limettensaft
½ TL Chiliflocken
1 TL Salz
100 ml Wasser
Röschen von 1 Kopf Brokkoli
1 Möhre, in Scheiben geschnitten
200 g Edamame, aufgetaut aus TK
1 rote Paprika, klein geschnitten
200 ml Kokomilch

1. Linguini in reichlich Wasser garkochen.
2. Unterdessen Currypaste, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Limettensaft, Chiliflocken und 100 ml Wasser in eine große beschichtete Pfanne

geben und alles gut vermengen. Dann das Gemüse zugeben und alles mit geschlossenem Deckel 15 Minuten dünsten lassen.

3. Abschließend die Kokosmilch unterheben und weitere 5 Min. alles auf Temperatur bringen.

Ergibt 2-3 Portionen