



simply
seagreens

Gemüse aus dem Meer und mehr.

SURF N'TURF MIT SEA SPAGHETTI

SURF N'TURF MIT SEA SPAGHETTI

ZUBEREITUNG

1. Sea Spaghetti ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, abtropfen lassen, evtl. in kleinere Stücke schneiden.
2. Reismudeln und Sea Spaghetti separat kurz bissfest kochen, abgiessen, mit kaltem Wasser spülen und zur Seite stellen.
3. Erdnüsse ohne Fett rösten, im Mörser zerkleinern.
4. Peperoni ca. 15 Min im Backofen rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft, mit einem feuchten Haushaltspapier zudecken und ein paar Min. auskühlen lassen, Haut abziehen und in grosse Stücke schneiden.
5. Knoblauch klein schneiden, kurz anrösten, zur Seite stellen.
6. Karotte in feine Streifen, Zucchetti in kleine Würfel schneiden, Chili und Ingwer fein hacken, Zwiebel klein schneiden (Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden).
7. Zucchetti und Karotte in etwas Kokosöl anbraten, Peperoni, Ingwer und Chili zugeben.
8. Nach ca. 2–3 Min. die Sea Spaghetti und die Reismudeln, Zwiebel, Limettensaft und Ahornsirup begeben, mit Sojasauce abschmecken.
9. Vor dem Servieren mit geröstetem Knoblauch, Erdnüssen und grob gehacktem Koriander bestreuen.

TIPP Kann als Nudeleintopf beliebig mit verschiedenem Gemüse kombiniert werden und passt hervorragend als Beilage zu Fisch, Meeresfrüchten, Poulet oder Tofu.



ZUTATEN

für 4 Personen

25 g	Sea Spaghetti
200 g	breite Reismudeln
1 mittlere	Karotte
1 mittlere	Peperoni rot oder gelb
1 kleine	Zucchini
1 Stck	rote Chillischote
1 kl. Stck	frischer Ingwer
1 mittlere	rote Zwiebel oder 1-2 Frühlingszwiebeln
3 EL	rohe Erdnüsse
1 Stck	Limette, Saft
2 Stck	Knoblauchzehen
wenig	Ahornsirup
wenig	Tamari (Sojasauce)
½ Bund	frischer Koriander
1 EL	Kokosöl

WWW.SIMPLYSEAGREENS.CH