

Karotten – Pastinaken Zoodels mit Curry Sauce (für 2 Portionen)

Zutaten:

2 große Karotten
1 Pastinake
1 ganze geschälte Tomate (Konserve)
1 Schalotte
1 Ei Öl
400 ml Kokosmilch
Nach Belieben 1 getrocknete Chilischote
Curry
Pfeffer
Salz

So geht's:

Karotten waschen und Pastinake schälen. Beide in Spaghetti ähnliche Nudeln schneiden. Hierfür gibt es einen speziellen Spiralschneider oder man verwendet einen handelsüblichen Sparschäler. Eine Tomate aus der Konserve klein würfeln. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte darin anbraten. Tomate hinzufügen und kurz mitbraten. Chili in feine Ringe schneiden und diese zusammen mit Salz, Pfeffer, Curry und Kokosmilch in die Pfanne geben. Alles zusammen etwa 5 Minuten garen. Währenddessen die Gemüsenudeln in einer mit Öl erhitzen Pfanne kurz andünsten. Die Gemüsenudeln nach Belieben salzen, auf einen Teller geben und die Curry Sauce darüber.

Guten Appetit!