Hauptmahlzeit / Salate / Super Food / Vegan /

Green Bowl mit Glasnudeln & Erdnusssauce

Endlich! Die Spargelzeit ist wieder da! Ich liebe Spargel. Egal ob grün oder weiß – ich bin dabei! Am liebsten esse ich ihn zur Zeit gebraten. Wenn ich Lust auf eine warme, anständige Mahlzeit habe, sie aber gesund sein soll, dann brate ich mir einfach alles an Gemüse, was mir im Kühlschrank begegnet. Diese Variation hier, ist genau so entstanden. Mein hoffnungsvoller Blick in den Kühlschrank hat mich mit grünem Spargel, Brokkoli und Zucchini belohnt. Alles kleingeschnippelt und die Pfanne. Dann habe ich noch eine Avocado entdeckt, die dringend verarbeitet werden musste. Also einfach noch oben drauf. Und um den ganzen noch eine Basis zu geben, ein paar Glasnudeln. Schnell ein Sößchen aus Erdnussbutter, Tamari und Wasser zusammengerührt und fertig war mein Abendessen. Und weil ich so begeistert gewesen bin und mir nun ständig dieses Gericht koche, wollte ich es hier unbedingt mit Euch teilen und hoffe es gefällt Euch genauso gut wie mir!

Zutaten für 2 Portionen

- 10 Stangen - grüner Spargel
- 0.5 - Brokkoli
- 1 - Zucchini
- 100 gr - Glasnudeln
- 1 - Avocado
- 0.5 - Knoblauchzehe
- 1 Spritzer - Zitronensaft
- 3 EL - Sesamöl
- 1 EL - Erdnussbutter
- 1 EL - Tamarisauce
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Enden vom Spargel schälen und die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden.
3. Die Zucchini waschen und grob würfeln.
4. Nun eine große Pfanne erhitzen. Das Sesamöl hineingeben und anschließend das Gemüse dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 20 min braten. Alle paar Minuten das Gemüse schwenken.
5. In der Zwischenzeit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Die Glasnudeln in eine Schale geben, mit dem kochenden Wasser übergiessen und für ca. 1-2 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Wasser abgießen.
6. Um die Sauce zuzubereiten, Erdnussbutter, Tamarisauce und 4 EL heißes Wasser verrühren und zur Seite stellen.

7. Nun die Avocado, ½ gepresste Knoblauchzehe, einen Spritzer Zitronensaft , Salz und Pfeffer in eine Schale geben und mit einer Gabel grob zerquetschen.
8. Zum Anrichten, ein paar Glasnudeln in eine Schale geben, darüber das fertig gegarte Gemüse geben und mit etwas Erdnusssauce beträufeln. Anschließend mit dem Avocadomus toppen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia