

Grüne Bowl | Zucchini | Zuckerschoten | Broccoli

(4 Personen)



Zutaten

Cashew Mandel Sauce

60 g Cashewkerne
150 ml Mandeldrink, ungesüßt
10 ml Zitronensaft
20 g Senf, mittelscharf
Paprikapulver, Salz Pfeffer

Bulgogi Sauce

60 ml Sojasauce
10 g Ingwer
30 g Paprikapaste, scharf
10 g Zucker, braun
10 g Sesam, geröstet
10 ml Sesamöl

Joghurt Dip

320 g Sojajoghurt
10 ml Zitronensaft
Petersilie, Salz, Pfeffer, Zucker

Grüne Bowl

180 g Bandnudeln, grün
230 g Brokkoli
200 g Königerbsenschoten
230 g Spargel, grün
200 g Erbsen
350 g Zucchini
60 g Mandeln, gehackt
30 g Lauchzwiebeln
90 g Basilikum
90 g Petersilie
10 ml Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Cashew Mandel Sauce

Die Cashewkerne 3 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Sauce mixen.

Bulgogi Sauce

Alle Zutaten bis auf den Sesam in einen Mixer geben. Sesam erst zum Schluss hinzugeben. (Diese können Sie auch als bereits von uns fertig gekochte Sauce kaufen.)

Joghurt Dip

Petersilie hacken und unter den abgeschmeckten Joghurt heben.

Lauchzwiebeln in schräge feine Streifen schneiden, Petersilie und Basilikum fein hacken. Spargel in Stücke schneiden, Zuckerschoten halbieren, Brokkoli in mundgerechte Stücke zerlegen und blanchieren. Das gesamte Gemüse in Olivenöl anbraten, mit Zitronensaft ablöschen und abschmecken. Die Kräuter unterheben.

Anrichten

Die Nudeln in eine Bowl geben, anschließend folgt das Gemüse. Je einen Esslöffel Cashew Mandel Sauce und einen Esslöffel Joghurt obenauf geben, mit der Bulgogisauce das Gericht überziehen und die Lauchzwiebeln als Deko anrichten.