

Zucchiniudeln mit Linsen und Cashewsauce

Rezept für 4 Personen

Für die Linsen und die Sauce:

60 g Belugalinsen
(ersatzweise Puy-Linsen)
Saft von 1/2 Zitrone
120 g Cashewkerne
2 TL Leinsamen
1/2 TL Salz
1/2 TL Kala Namak (ind. Schwefelsalz;
ersatzweise Salz)
2 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
2 TL Ahornsirup
(oder Agavendicksaft)
3 Frühlingszwiebeln

Für die Zucchiniudeln:

2 grüne Zucchini (à ca. 250 g)
2 gelbe Zucchini (à ca. 250 g)
3/4 TL Salz
6 Stiele Basilikum

Außerdem:

Spiralschneider-Einsatz ca. 3 mm
1/2 TL Chiliflocken (oder Pul biber)
1 EL helle Sesamsamen



© René Riis für ZS Verlag

1. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und kurz abtropfen lassen. Dann mit 180 ml Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Min. weich köcheln lassen.

2. Inzwischen für die Sauce den Zitronensaft mit Cashewkernen, Leinsamen, Salz, Kala Namak, Muskatnuss, Ahornsirup (oder Agavendicksaft) und 200 ml lauwarmem Wasser in einem hohen Mixbecher verrühren. Die Mischung 10 Min. quellen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

3. Ebenfalls in der Zwischenzeit für die Nudeln die Zucchini waschen, trocken tupfen und die Enden gerade abschneiden. Die Zucchini mit dem Spiralschneider zu etwa 15 cm langen Nudeln verarbeiten, mit dem Salz mischen und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.



Mehr Rezepte in:
"Let's Spiralize" von Nicole Just

R. Rezept

ZS VERLAG

4. Nach Ablauf der Quellzeit 200 ml kochend heißes Wasser zur Cashewmischung geben und alles mit dem Stabmixer zu einer feinen Sauce pürieren. Die Frühlingszwiebelringe unter die Sauce heben.

5. Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Zucchiniudeln als Nester auf vier Teller setzen, die Sauce darauf und darum herumverteilen. Die Linsen und das Basilikum dazugeben. Mit Chiliflocken (oder Pul biber) und Sesamsamen bestreut servieren.

