

One Pot Karotten-Nudeln mit Erdnüssen



Zutaten:

- 500 g Nudeln (z.B. Spirelli)
- 250 g Karotten, frisch
- 500 ml Karottensaft (Tipp: milchsauer vergoren)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 cm Ingwer, geschält und gerieben
- 1/2 Biozitronen, Saft & Abrieb
- Öl nach Belieben (z.B. Rapsöl)
- Salz, Pfeffer, Chili
- Extra: Petersilie, Thymian, geröstete und gehackte Erdnüsse zum Bestreuen



Zubereitung

Die Karotten und die Zwiebel schälen und würfeln.

In einem Topf Öl erhitzen und die Ingwer, Karotten- und Zwiebelwürfel 2 Minuten rührend anbraten.

Den Karottensaft und die Gemüsebrühe angießen und aufkochen.

Jetzt die ungekochten Nudeln zugeben und 4 Minuten kochen, dann Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten köcheln lassen. Je nach Nudel eventuell noch ein paar Minuten länger kochen. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Öl, Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

Mit geschnittenen Kräutern und Erdnüssen bestreuen.

Tipp: Dazu passt ein kräftiges Kräuter-Pesto. Wer möchte, reibt zusätzlich etwas reifen Bergkäse (z.B. Allgäuer Bergkäse g.U.) über die Nudeln.