

# Süßkartoffel-Zoodles mit Cashewcreme

Gesamtzeit **25 Min.**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

<b>3</b>	Süßkartoffeln
<b>1</b>	Zitrone
<b>1</b>	Brokkoli
<b>140 g</b>	Cashewkerne
<b>500 ml</b>	Wasser
<b>300 ml</b>	Kokosmilch
<b>3 EL</b>	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
<b>2 EL</b>	Rapsöl
<b>0,5 Bund</b>	Petersilie

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Süßkartoffeln waschen, schälen und mit einem Spiralschneider schneiden. Zitrone waschen, abreiben und auspressen.

### Schritt 2

Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser und Salz für ca. 40 Sekunden kochen.

### Schritt 3

60 g Cashewkerne in einer Schüssel mit kaltem Wasser für ca. 30 Minuten quellen lassen. Danach abschütten und mit Kokosmilch fein mixen. Mit Sojasauce, Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

### Schritt 4

Die restlichen 80 g Cashewkerne in einer Pfanne anrösten und grob hacken. Basilikum waschen, trocknen und abzupfen.

### Schritt 5

Zoodles mit Rapsöl in einer Pfanne scharf anbraten. Die Cashewcreme hinzufügen und Brokkoli unterheben.

### Schritt 6

Die fertigen Zoodles auf Teller verteilen und mit gerösteten Cashewkernen und Petersilie garnieren.