

Süßkartoffel-Zoodles mit Cashewcreme

Gesamtzeit **25 Min.**

ZUTATEN

2 Portion(en)

3	Süßkartoffeln
1	Zitrone
1	Brokkoli
140 g	Cashewkerne
500 ml	Wasser
300 ml	Kokosmilch
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 EL	Rapsöl
0,5 Bund	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.