

Süßkartoffel-Zoodles mit Cashewcreme

Zubereitungszeit **25 Minuten**



Zutaten für 4 Personen

6 Süßkartoffeln
2 Zitronen
2 Brokkoli
280 g Cashewkerne
1000 ml Wasser
600 ml Kokosmilch
6 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
4 EL Rapsöl
1 Bund Petersilie

1. Süßkartoffeln waschen, schälen und mit einem Spiralschneider schneiden. Zitrone waschen, abreiben und auspressen.
2. Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser und Salz für ca. 40 Sekunden kochen.
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.
4. Die restlichen 80 g Cashewkerne in einer Pfanne anrösten und grob hacken. Basilikum waschen, trocknen und abzupfen.

5. Zoodles mit Rapsöl in einer Pfanne scharf anbraten. Die Cashewcreme hinzufügen und Brokkoli unterheben.
6. Die fertigen Zoodles auf Teller verteilen und mit gerösteten Cashewkernen und Petersilie garnieren.

Guten Appetit!