

Moodles al Limone aus dem Thermomix



© Rezeptemith Herz - Moodles als Limone



40 Min. plus Wartezeit



leicht



4

Gemüsenudeln mit leckerer Zitronen-Cashew-Sauce

Die Gemüse-Pasta ist knackig & frisch und wer mag mischt noch Spaghetti unter. Ein tolles Gericht, nicht nur für den Sommer!

Zutaten-Einkaufsliste

| | | |
|--------------------------|---------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 150 g | Cashewnusskerne |
| <input type="checkbox"/> | 1000 g | Möhren (z.B. orange, rote und gelbe) |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Zwiebel |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Knoblauchzehe |
| <input type="checkbox"/> | 10 g | Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> | 600 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | | abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone |
| <input type="checkbox"/> | | Salz, Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | 10 g | Butter |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 TL | Ahornsirup |
| <input type="checkbox"/> | | nach Belieben gehackte Nüsse und Basilikumblättchen zum Servieren |

Zubereitung

1. Cashews mit reichlich Wasser bedeckt über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag Möhren waschen, putzen, schälen und mit einem Spiralschneider zu „Spaghetti“ schneiden und in den Varoma geben.
3. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in groben Stücken in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl zugeben und alles 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten.
4. Cashews abgießen, mit frischem Wasser, Zitronensaft und -schale, ½ TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf zugeben, 5 Sek./Stufe 8 pürieren. Varoma aufsetzen und alles 15 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Butter zugeben, 1 Min./Stufe 10 aufsteigend pürieren. Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Moodles mit Sauce auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Nüssen und Basilikum bestreut servieren.

Unser Tipp: Mit dem **WunderZoodler** von Wundermix könnt ihr die Moodles super schnell & einfach schneiden!

Nährwertangaben

Pro Portion ca. 335 kcal, 10 g E, 21 g F, 27 g KH