

Grüne asiatische Zucchini Nudeln mit erfrischendem MATCHA

Zutaten

Zutaten für Bowl:

2 Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Stange Zitronengras
50 g frischer Bärlauch oder Spinat
8 Stangen grüner Spargel
1 Avocado
1 Handvoll Cashewnüsse
2 EL Sesam
1 EL Honig
2 EL Sesamöl
2 Handvoll Sojabohnen (frisch oder gefroren)
4-5 EL Sojasauce
2 EL Fischsauce
1 Prise Salz
Minze für die Deko

Zutaten für Matcha:

2 Flaschen MATCHA Carpe Diem
1 Limette
1 Handvoll Minzblätter

Zubereitung

1. Zucchini waschen. Enden der Zucchini abschneiden und mit einem Spiralschneider durch Drehbewegung in Streifen schneiden oder mit einem Julienne-Schäler dünne Streifen schneiden. Nudeln 30 Sekunden lang mit heißem Wasser abbrausen.
2. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden. Zitronengras ganz fein schneiden. Bärlauch/Spinat waschen, trockenschleudern und klein schneiden. Spargel waschen und halbieren. Avocado schälen und in Scheiben schneiden.
3. Cashewnüsse und Sesam ohne Fett goldbraun röste, Honig hinzugeben und karamellisieren lassen. Zwischenzeitlich auf die Seite geben.
4. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln mit Zitronengras darin kurz anbraten. Zucchininudeln, Spinat, Bärlauch/Spinat hinzugeben und kurz rundum anbraten. Sojabohnen hinzugeben. Mit Soja- und Fischsauce ablöschen und abschmecken.
5. Zutaten aus der Pfanne mit Avocado in einer Schüssel anrichten, bei Bedarf mit Salz abschmecke und mit Minze dekorieren.
6. Limette heiß waschen und in feine Scheiben schneiden. Minzeblätter waschen und MATCHA Sparkling Green Tea mit Minze und Limette gemeinsam in einem Glas anrichten und zu der Grünen Bowl servieren.



Scan me!

