

Farfalle in Erdnuss-Sauce

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

ca. 541 kcal • 16g Fett • 81g Kohlenhydrate • 27%

Zutaten

400g Farfalle-Nudeln

Salz

1 EL Sonnenblumenöl

3 EL Erdnussbutter

Saft von ½ Zitrone

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Bund Frühlingszwiebeln

2-5 rote Chilischoten

½ Salatgurke

½ Bund Koriander

2 EL geröstete Erdnüsse

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und mit dem Öl vermischen. Für die Sauce die Erdnussbutter mit dem Zitronensaft und 4 Esslöffel heißem Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in schräge, dünne Stücke und die Chilis in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Salatgurke waschen, der Länge nach halbieren, in 5cm lange Stücke zerteilen und diese in schmale Streifen schneiden.
3. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln und der Gurke mit den Chilis und der Sauce unter die Nudeln mischen. Die andere Hälfte des Gemüses mit den gewaschenen und abgezapften Korianderblättern auf Tellern anrichten. Das Gericht mit den gerösteten Erdnüssen bestreuen und servieren.