

Zoodle Pad Thai

Hätte man mir vor fünf Jahren vorgeschlagen, Zucchini-Nudeln anstelle von Hartweizen-Pasta zu essen und diese dabei auch noch "roh" zu lassen, ich hätte nur ungläubig drein geschaut. Ehrlich! Doch inzwischen gehört Zucchini-Pasta in allen Variationen zu meinem festen Speiseplan und ich liebe sie einfach, weil sie so schnell zuzubereiten sind und man mit verschiedenen Pestos, Nuss-Soßen und Gewürzen so viele tolle Kombinationen zaubern kann. Ich hätte damals auch nicht geglaubt, dass rohe "Zoodles", wie ich sie nenne, so gut verträglich sind. Anfangs habe ich die Zucchini-Nudeln immer noch kurz in der Pfanne gebraten oder sie in Wasser blanchiert, aber das ist gar nicht notwendig. Bei meinem Singapur-Aufenthalt im Februar dieses Jahres, habe ich das erste Mal ein veganes "Pad Thai" gegessen, das aus Zoodles mit einer cremig-scharfen Erdnusssoße gemacht war. Was für eine Offenbarung! Ich habe mich total in Zoodle Pad Thai verliebt und möchte Euch heute das einfache und super-leckere Rezept hierzu präsentieren. Also, ran an die Spiralschneider oder Julienne-Hobel, ganz viel Spaß dabei, Eure Lea.

Zutaten für 2 Portionen

Allgemeine Zutaten

- 600 g Zucchini
- 150 g Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Mungobohnensprossen
- 1 Avocado
- Eine Hand voll frischer Koriander
- 2 Limetten oder 1 Zitrone
- 15-20 g ungesalzene Erdnüsse
- Eine Prise Meersalz

Zutaten für die Soße

- 1 TL Kokosfett/Kokosöl
- 1 Knoblauchzehe
- 25-30 g Ingwer
- Eine halbe Chilischote (je nach individuellem Schärfe-Empfinden dosieren)
- 2 EL Agavendicksaft (oder Reissirup)
- 4 EL glutenfreie Sojasoße
- 50 g Erdnussbutter (entspricht einem sehr großen EL)
- 2 Limetten
- 200 ml Kokosmilch
- Meersalz
- Wer mag: grob gemahlene Chiliflocken

Zubereitung

Zucchini und Karotten waschen. Die Enden kappen und mit einem Spiralschneider oder einem Juliennehobel in feine Streifen schneiden. Ich benutze hierfür diesen [Juliennehobel der Firma GEFU](#)* (*Amazon Affiliate-Link). Ich habe ihn immer wieder in meinen Rezepten empfohlen, da man mit diesem Hobel sehr feine Gemüsestreifen erhält, die sich optimal mit der Soße verbinden. Die Mungobohnen-Sprossen mit den Gemüsestreifen in einer Schale vermischen. Zwei Limetten auspressen. Die Hälfte des Limettensafts über "die Zoodles" geben. Eine Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Avocadowürfel mit der zweiten Hälfte des Limettensafts vermischen, leicht salzen und bereit stellen. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und anschließend hacken. Erdnussstückchen danach bereit stellen. Jetzt könnt Ihr die Soße zubereiten: dafür den Knoblauch schälen und hacken. Das Ingwerstück entrinden. Chilischote aufschneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchstückchen im heißen Fett anschwitzen. Den Ingwer aufreiben und dazu geben (ich benutze dafür [diese Ingwer-Reibe der Firma Arche](#))* (*Amazon Affiliate-Link). Chiliröllchen hinzufügen. Die Zutaten mit Agavendicksaft ca. 2 Minuten karamellisieren lassen und mit Sojasoße ablöschen. Erdnussbutter dazu geben und gut umrühren, bis sich die Erdnussbutter gut mit den anderen Zutaten vermischt hat. Saft von einer Limette sowie die Kokosmilch unterrühren und Soße noch leicht köcheln lassen. Soße mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Herrlich cremige Kokos-Erdnuss-Soße mit Limettensaft und Chiliflocken Zoodles und Soße vermischen und die Avocadostückchen hinzu geben. Zwei Frühlingszwiebeln aufschneiden und unterheben. Gericht auf zwei Teller aufteilen. Koriander waschen, trocken schütteln, hacken und über das Gericht geben. Zoodle Pad Thai mit den gerösteten Erdnussstückchen bestreuen. Gericht mit Chiliröllchen bestreut und mit Limettensaft beträufelt servieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Papaya-Reisnudel-Salat mit Erdnüssen und Limettendressing](#)
- [Verschärfte Asia-Pasta mit Mango](#)
- [Zucchini-Pasta mit Avocado-Basilikum-Pesto und krossen Tofubällchen](#)
- [Soba-Nudelgericht mit krossem Tofu und Pak Choi](#)