

Krausnudeln mit Avocado und **Gemüseplätzchen**



VEGUSTO

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Die milden und darum vielseitig einsetzbaren Gemüseplätzchen lieben saftige Gemüsebeilagen. In diesem Rezept harmonieren sie vorzüglich mit aromatischen Tomaten und der nussig schmeckenden Avocado.

Vegi-Service AG, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch (Egnach)

Tel.: +41 (0)71 470 04 04, Fax: +41 (0)71 470 04 39, www.vegi-service.ch, kontakt@vegi-service.ch

So wirts gemacht!

Zutaten für 2-3 Personen:



Teigwaren

- 250 g Krausnudeln
- 2 Liter Wasser
- 2½ TL Salz

Sauce

- 6 EL Rapsöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 EL Zedernuss- oder Pinienkerne
- 2 EL Sojasauce
- 3 Tomaten, mittelgross
- 1 Packung Gemüseplätzchen (2 Scheiben)
- 1 TL Salz
- 4 Prisen Pfeffer
- ½ TL Zitronensaft
- 1 Avocado

Zubereitung:

- Teigwaren in gut gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung kochen.
- Inzwischen in einer Bratpfanne mit geschlossenem Deckel die Zedernusskerne und die Zwiebelstücke zusammen mit 4 EL Rapsöl und der Sojasauce anschwitzen, bis die Zwiebeln goldbraun sind.
- Anschliessend die in Stücke geschnittenen Tomaten, das Salz und weitere 2 EL Rapsöl zur Sauce dazugeben. Auf $\frac{3}{4}$ Hitze stellen und Sauce bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten köcheln lassen.
- Gemüseplätzchen dazugeben und Sauce nochmals bei mittlerer Hitze 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- Die Sauce mit dem Pfeffer abrunden. Die bereits abgetropften Teigwaren zusammen mit der Sauce servieren.
- Die Avocado halbieren, in Stücke schneiden und den Zitronensaft darüber träufeln.
- Die Avocadostücke zur Sauce geben. Die Sauce jetzt nicht mehr kochen lassen, sondern zugedeckt etwa 2 Minuten zur Seite stellen, bis die Avocado-Stücke warm sind.

Dazu passt ein fein geraffelter Karottensalat.

Avocados sind nur für Gerichte mit kurzer Garzeit geeignet, da sie sonst bitter werden können. Darum sollte die Sauce **nicht nochmals aufgewärmt** werden.