



BIO MIT HAND UND HERZ!

Pasta „Orecchiette“ aus Reismehl mit Kokosmilch, Gemüse und Cashewkernen



glutenfrei



vegan

Zutaten für 2 Personen

Nudelteig	Soße	Tipps
200 g Werz Helle Reismehlmischung, glutenfrei	1 Spitzpaprika	1/2 Limette als Saft
200 ml kochendes Wasser	30 g Zwiebeln	100 ml Kokosmilch
100 g Werz Reisstärke, glutenfrei	1 Frühlingszwiebel	50 ml Wasser
2 EL Öl, neutral	1 Pak Choi	4 getrocknete Limettenblätter
1/4 TL Salz	80 g Kaiserschoten	80 g Cashewkerne
1,5 TL Limette/Zitronensaft	1/2 Birne	2 TL Sesamöl

Dieses Gericht ruft nach Koriander – ist aber kein Muss. Zitronengras oder halbierte Cherrytomaten passen auch wunderbar dazu.

Zubereitung

Die Werz Helle Reis Mehlmischung mit kochendem Wasser, Salz, Limetten- oder Zitronensaft und Öl in der Küchenmaschine etwa 6 Minuten zu einem Teig verkneten. Anschließend die Werz Reisstärke nach und nach hinzufügen. Den Teig portionieren, um ihn nacheinander in ca. 1 cm dicke Rollen zu formen.

Die Teigrollen in 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit dem Daumen etwas platt drücken, sodass die typische Pastaform der Orecchiette entsteht. In köchelndem Wasser die Nudeln portionsweise garen und mit kaltem Wasser abschrecken. Bis der komplette Teig verarbeitet ist, sollte man die fertigen Nudeln in einem Topf mit etwas Wasser sammeln, da sie etwas klebriger als Nudeln aus Weizenmehl sind und sie auf diese Weise leichter weiterverarbeitet werden können.

Für die Soße das Gemüse (bis auf den Pak Choi) in kleine haselnussgroße Stücke schneiden. Den Pak Choi in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und die Paprika anschwitzen. Birnenwürfel und Frühlingszwiebeln hinzugeben und mit Kokosmilch und Wasser ablöschen.

Nachdem die Soße ein paar Minuten geköchelt hat, die Pak Choi-Streifen hinzugeben. Nun das Sesamöl, die Limettenblätter und auf Wunsch ein bis zwei Chilischoten im Ganzen hinzugeben. Die fertigen Nudeln abtropfen lassen und unter die Soße geben. Ein paar Minuten durchziehen lassen, mit Zitrone und Salz abschmecken. In der Zwischenzeit die Cashewkerne anrösten und kurz vor dem Servieren über die Nudeln geben. Guten Appetit!



Schaut auch auf Instagram und Facebook nach Inspirationen und Rezeptideen. Hast Du Rezeptideen für uns? Sende eine Mail an: info@werz.bio



www.werz.bio



DE-ÖKO-007