



♡ Möhren-♡ Kokos-♡ Nudeln



♡ Zutaten

- › 400 g TK Erbsen
- › 4 lange und große Karotten
- › 1 große Kartoffel
- › 1 rote Zwiebel
- › 2 EL Kokosfett
- › 200 ml ungesüßtes Kokoswasser
- › Pfeffer und Salz
- › 1 Priesse Zucker
- › 1 TL Zitronensaft
- › 1 Bund Petersilie

Die Erbsen auftauen lassen und ca. 10 EL Erbsen beiseite legen, den Rest in einem Topf mit etwa 100 ml Wasser pürieren und mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken. Nun die Restlichen Erbsen unterheben und alles langsam auf dem Herd zum kochen bringen.

Die Möhren und die Kartoffel schälen und alles mit einem Sparschäler der Länge nach in "Bandnudeln" hobeln. Die Gmüsereste in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und auch in feine Würfel schneiden.

In einem großen Topf die Zwiebel in heißem Kokosöl glasig braten. Dann die Gemüsenudeln dazu geben, alles etwas anbraten und dann mit dem Kokoswasser ablöschen. Alles mit etwas Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und ca 5-8 Minuten köcheln lassen. Das Kokswasser zu dem Erbsenpüree geben und alles gut mischen. Nun die Gemüsenudeln auf einem Teller anrichten und die Erbsensoße dazu geben.

