Zucchini Nudeln mit Avocado

Dieses Zucchini Nudeln mit Avocado-Rezept kommt mit gut verfügbaren Zutaten aus und bietet trotzdem deutlich mehr als eine schnelle Notlösung. Der wichtigste Kniff ist die Sauce: Sie soll die Pasta umhüllen statt daneben zu liegen. Etwas Kochwasser hilft dabei, Fett, Würze und Stärke zu einer sämigen Emulsion zu verbinden. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 35 Min. | 11 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 800 g Zucchini
- 300 g Avocado (ca. 3 Stück)
- 2 Limetten (Saft und Abrieb)
- 1 Bund Basilikum
- 250 g Räuchertofu
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Avocado, Limettensaft/-abrieb und Basilikum fein pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

02 Zucchini-Nudeln 30 Sek. blanchieren oder roh lassen (mehr Biss).

03 Räuchertofu würfeln und in Olivenöl knusprig anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

04 Zucchini-Nudeln mit Avocado-Creme mischen, Tofu darübergeben und sorgfältig abschmecken.

05 Zusatzinfo.