ULTIMATIV VEGAN.

Sämige Sesam-Chili-Nudeln

Cremige, leicht scharfe Nudeln mit tiefer Sesamnote, minimalem Aufwand und maximalem Suchtfaktor. Kein ChiChi, keine Deko – einfach ehrliches Feierabend-Essen, das auch am nächsten Tag aufgewärmt brutal gut ist. Für richtig gute Pasta zählt vor allem das Timing. Die Nudeln kommen knapp al dente in die Sauce und ziehen dort fertig, damit Geschmack und Cremigkeit wirklich an jeder Oberfläche haften. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 35 Min. | 14 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g Weizennudeln oder Ramen
- 4 EL Sesammus (Tahin)
- 2 EL Erdnussbutter (cremig)
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Chiliöl (nach Schärfetoleranz)
- 2 EL Reisessig oder Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup oder Zucker
- 3 Knoblauchzehen, fein gerieben
- 1 daumengrosses Stück Ingwer, fein gerieben
- 250 ml Nudelkochwasser
- 3 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 2 EL Sesam (weiss oder schwarz)
- Optional: Brokkoli-Röschen, Edamame oder gebratene Pilze

Zubereitung

01 Nudeln in Salzwasser kochen. 250 ml Kochwasser auffangen, Nudeln abgiessen.

02 In einer grossen Schüssel Sesammus, Erdnussbutter, Sojasauce, Chiliöl, Essig, Ahornsirup, Knoblauch und Ingwer glatt rühren.

03 Schluckweise heisses Nudelwasser einrühren, bis eine sämige, glänzende Sauce entsteht.

04 Nudeln (und optional Gemüse) unterheben, alles kräftig durchziehen lassen.

05 Mit Frühlingszwiebeln und Sesam toppen. Fertig.