



Soja-Spaghetti mit Erbsen und Minze

Von Dr. Cristina Capelli aus dem „Lebensenergie - Kochbuch“

Zutaten für 4 Portionen:

- Ca. 1,5 cm Ingwerwurzel
- 5 Blätter Minze
- 2 milde Chilischoten
- Saft von 4 Zitronen
- 3 EL Olivenöl (extra vergine)
- 1 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Soja-Spaghetti
- 180 g frische Erbsen, extra fein (alternativ TK)

Zubereitung:

1. Für die Soße Ingwer schälen und auf einer Vierkantreibe fein reiben. Minzeblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Zitronensaft, Ingwer, Öl, Sojasoße, Minze und Chilischoten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser in 5 Minuten blanchieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen, kalt abschrecken und beiseitestellen. Die Spaghetti im Erbsenwasser 4 Minuten bissfest garen, auf einem Sieb abgießen und auf Teller verteilen. Mit den Erbsen und der Soße anrichten.

Tipp:

Wer keine Soja-Spaghetti mag, kann selbst mit einem Spiralschneider Gemüsespaghetti beispielsweise aus Roter Bete herstellen.