



**Seifried**  
BIOHOF

# Erdnuss-Limetten-Bowl



## ZUTATEN

200g Reismudeln gekocht  
2 Frühlingszwiebel  
1 Zucchini  
2 Karotten  
100g frischer Blattspinat  
**1 Bio Knoblauchzehe**  
3EL neutrales Öl  
2EL gehackte Erdnüsse

## Für das Dressing:

Saft einer Limette  
1TL geriebene Limettenschale  
2EL Sojasauce  
**2EL Bio Erdnussbutter**  
1EL Ahornsirup  
70ml Pflanzenmilch  
**1TL Bio Knoblauchpaste**  
Salz

## ZUBEREITUNG

Gemüse in feine Streifen schneiden und in Öl anbraten. Das Gemüse sollte hierbei noch knackig bleiben.  
Gekochte Nudeln und Blattspinat unter das Gemüse mischen und 2-3 Minuten weiterbraten.  
Die Zutaten für das Dressing in einem Glas gut verrühren.  
Gemüsenudeln in einer Schüssel anrichten, mit dem Dressing übergießen und mit gehackten Erdnüssen garnieren.

Rezept von [www.neuland.bio](http://www.neuland.bio)