



Geräucherte Rote-Bete-Tahini-Nudeln

Zutaten:

Dressing:

1/2 Tasse roher Sesam, eingeweicht
1/2 mittelgroße Rote Bete, geschält
1/4 Tasse Wasser, 1/2 TL Knoblauch
3 EL Zitronensaft
3 weiche, entsteinte Datteln
1/4 TL rosa Himalaya-Salz
1/4 TL geräucherter Paprika
1/2 TL Chipotle-Pulver
1/8 TL schwarzer Pfeffer
2 EL Nährhefe (optional)

Pasta:

3 mittelgroße Zucchini

Topping:

1 TL gehackter Schnittlauch

Zubereitung:

Sesamsamen 4 Stunden einweichen, abgießen und mit den restlichen Dressing-Zutaten cremig pürieren.

Zucchini spiralisieren, das Dressing mit der Zucchini-Pasta vermengen und mit Schnittlauch und optional Radieschen garniert servieren.

Hinweise:

Das Dressing entzieht den Nudeln Wasser. Essen Sie es daher sofort nach dem Servieren!

Quelle: Illness Recovery - www.thefruitweirdo.com

Rezept und Foto wurden von Amanda Krenn zur Verfügung gestellt.

Interkultureller Kochabend "Genuss mit Vielfalt"

Amt der Bgld. Landesregierung, Referat Integration und ältere Generation,
Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt.