

Shirataki mit Blattspinat-Avocado-Pesto



Shirataki-Nudeln sind eine traditionelle japanische Nudelsorte. Sie sind besonders in der japanischen und chinesischen Küche beliebt. Die Shirataki-Nudeln ähneln vom Aussehen den Glasnudeln, sind aber etwas dicker. Man könnte sie mit schmalen, italienischen Bandnudeln vergleichen.

Die Shirataki-Nudeln bestehen weitgehend aus Wasser und dem Mehl der Konjakwurzel (auch Teufelszunge genannt). Durch das Herstellungsverfahren riechen die Nudeln leicht nach Fisch und müssen daher vor dem Garen gut gewässert werden.

Sie haben selbst keinen großen Eigengeschmack, nehmen dafür aber sehr gut den Geschmack einer Suppe oder Sauce an.

Als Pesto gibt es dazu ein Pesto aus den Hauptbestandteilen Blattspinat und Avocado.

Ich püriere das Pesto vor dem Servieren nicht mit dem Pürierstab, sondern schneide alle Zutaten vor dem Garen sehr klein. Das Pesto zerfällt dann durch das Garen und wird sehr sämig.

Wie immer kann man ein wenig Kochwasser der Shirataki-Nudeln verwenden, um das Pesto ein wenig zu verlängern und flüssiger zu machen.

Und um ein wirklich sehr schmackhaftes Pesto zu erhalten, gebe ich eine große Portion frisch geriebenen, veganen Hartkäse hinzu.

Für 2 Personen:

- 400 g Shirataki-Nudeln (2 Packungen à 200 g)
- 300 g Blattspinat (2 Packungen à 150 g)
- 2 reife Avocados
- 2 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Riesling
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- veganer Hartkäse
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Eine große Portion Hartkäse auf einer kleinen Küchenreibe in eine Schale fein reiben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden.

Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch zusammen in eine Schale geben.

Spinat und Avocado ebenfalls.

Öl in einem Topf erhitzen.

Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin einige Minuten glasig andünsten.

Spinat und Avocado dazugeben und mit andünsten.

Mit einem Schluck Riesling ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Käse dazugeben, alles gut vermischen und noch etwas köcheln lassen.

Abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Shirataki-Nudeln darin 3 Minuten garen.

Nudeln zum Pesto geben.

Alles gut vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!