



## Curry-Zoodles-Bowl

### Zutaten

- 50 g Frühlingszwiebel(n)
- 100 g Karotten
- 150 g rote Paprikaschote
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Curry Thai Style
- 400 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- 250 g Zucchini
- 1 Stück Limette, unbehandelt
- 1 EL MAGGI Würze Hot
- 50 g Erdnüsse (geröstet und gesalzen)
- 2 Stängel Koriander

### Zubereitung

1. Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in dünne Streifen (Zoodles) schneiden. Karotte putzen, waschen, schälen und in feine Stifte schneiden. Paprika putzen, waschen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.
2. In einem Topf Öl heiß werden lassen. Paprika und Karotten andünsten. Würzpaste zugeben und kurz mitbraten. Wasser und Kokosmilch zugießen, aufkochen und ca. 2 Min. köcheln lassen.
3. Mit MAGGI Würze HOT würzen und abschmecken. Zoodles und Frühlingszwiebeln zugeben und kurz heiß werden lassen. Alles in 2 Bowls verteilen.
4. Limette waschen, halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Die Bowls damit beträufeln. Die zweite Hälfte in Spalten schneiden und zur Dekoration benutzen. Erdnüsse grob hacken, Koriander oder Petersilie waschen und klein schneiden. Beides über die Suppe streuen. Mit Limettenspalten dekorieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	24 g
Energie	365 kcal
Fett	24 g
Protein	12 g

🕒 14 Minuten

⊕ 2 Portionen