



Süßkartoffel-Nudeln mit Gemüse und würziger Cashew-Soße

Zutaten

600 g Süßkartoffeln	4 EL Olivenöl
100 g Champignons	1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika	1 EL Tomatenmark
1 kleine Zwiebel	1 TL Kurkuma
300 g Cocktailtomaten	Salz, Pfeffer
100 g Cashews (alternativ: 3 EL Cashewmus)	ein paar Stängel Rosmarin
100 ml Milch (Kuh- oder Pflanzenmilch)	

Zubereitung

Für 2 Portionen:

Die Süßkartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider oder einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

In kochendem Salzwasser für 3 Minuten garen.

Paprika, Zwiebeln und Champignons waschen, in grobe Streifen schneiden und mit 2 EL Olivenöl in einer heißen Pfanne braten. Nach 2 Minuten die Tomaten hinzugeben. Etwa 10 Minuten garen und das Gemüse beiseitelegen.

Jetzt das restliche Olivenöl in die Pfanne geben, die Knoblauchzehe fein hacken und hinzugeben.

Die Cashews mit Milch, Tomatenmark und Kurkuma in einem Mixer fein pürieren und ebenfalls in die Pfanne geben, dabei nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Soße cremig ist, über die Süßkartoffelnudeln geben und mit Bratgemüse und frischem Rosmarin servieren.