



## MEHR REZEPTE

findest Du in den figurscout  
Kochbüchern oder in Deinem  
persönlichen Figurplan

## ROGGENUDELN IN KOKOSMILCH-GEMÜSE-SOSSE

FÜR 4 PORTIONEN · FERTIG IN CA. 20 MINUTEN

300 g Karotten  
400 g Kohlrabi  
200 g Roggennudeln aus  
100% Roggenmehl ohne Ei,  
ersatzweise Vollkornnudeln  
1 EL Rapsöl  
1 EL Currypulver  
300 ml ungezuckerte Kokosmilch  
1 gute Prise Chilipulver oder  
1 kleine Chilischote  
1 TL figurscout Würzer Pulver  
3 EL Sojasoße  
Salz, Pfeffer  
2 Frühlingszwiebeln  
10 kleine Kirschtomaten  
2 EL gehackte Petersilie

Karotten und Kohlrabi putzen, waschen und in gleichmäßige Scheiben oder Stifte schneiden.

Das Öl erhitzen und das Gemüse unter gelegentlichem Umrühren bissfest anbraten.

Die Nudeln nach Packungsanweisung nicht zu weich kochen, benötigen nur kurze Kochzeit, max. 6 Minuten, und abgießen.

Den Curry unter das Gemüse rühren und mit der Kokosmilch ablöschen, mit den restlichen Gewürzen kräftig abschmecken.

Zuletzt die Nudeln untermengen und auf Tellern anrichten.

Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, die Tomaten halbieren auf den Nudeln verteilen und mit der Petersilie bestreut servieren.