

Shirataki-Linguini mit buntem gebratenem Gemüse



Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **208**

Zutaten für 4 Personen

2 Packungen Shirataki-Linguini
Salz
6 Stangen grüner Spargel
80 g Zucchini
60 g Auberginen
1/2 gelbe Paprika
1/2 rote Paprika
10 Shiitakepilze
6 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
4 EL Weißwein (lieblich)
3 EL Honig
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Shirataki-Linguini unter fließendem Wasser abspülen, in kochendes, gesalzenes Wasser geben, kurz aufkochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Beim grünen Spargel das untere Drittel schälen, in kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten blanchieren, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und schräg in ca. 4-5 cm lange Stücke schneiden.
3. Zucchini, Aubergine und Paprika waschen, putzen, und in mundgerechte Stücke schneiden. Shiitake Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
4. Sojasauce, Weißwein und Honig zu einer Marinade verrühren. Shirataki-Linguini in 2 EL erhitzen Öl ca. 1 Minute anbraten, 2/3 der Marinade zugeben, einkochen lassen, Nudeln aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
5. Übriges Öl im Bratensatz erhitzen und Gemüse und Pilze darin ca. 3-4 Minuten braten, restliche Marinade angießen und Gemüse darin glasieren. Shirataki-Linguini auf Tellern anrichten,

glasiertes Gemüse darüber geben und nach Wunsch mit schwarzem Pfeffer und gehobelem Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!