



Shirataki - kalorienarm, vielseitig & schnell

Nudeln und Reis aus der Konjak Pflanze



Shirataki Produkte werden traditionell in Asien geschätzt, denn sie enthalten wenig Kalorien und Kohlenhydrate. Mit den weißen, geschmacksneutralen Nudeln und Reis lassen sich viele Gerichte zaubern – ob traditionell gebraten und mit Mirin und Shoyu gewürzt oder in mediterranen Gerichten – Shirataki-Nudeln und Reis machen alles mit! Und wenn's mal fix gehen soll - mit nur einer Minute Kochzeit sind sie ideal für die schnelle Küche!

Hergestellt werden Shirataki-Nudeln aus den Wurzeln des sogenannten Tränenbaums (Amorphophallus konjac). Die bis zu 25 cm großen Knollen werden zu feinem Pulver vermahlen und mit Wasser in sehr feine Rinnen geleitet. Dort geliert die Mischung und wird anschließend geschnitten und verpackt. Übersetzt bedeutet Shirataki übrigens „weißer Wasserfall“.

Gebratene Shirataki Tagliatelle

250 g Tofu natur
150 g Arche Shirataki Tagliatelle
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 kleine Stange Lauch
1 Möhre
2 EL Arche Shoyu
1 Streifen (ca. 1 cm) Arche Ingwer-Paste
Olivenöl

Shirataki Tagliatelle gründlich mit Wasser spülen und abtropfen lassen.

Den Tofu in feine Würfel schneiden. Das Gemüse waschen und schneiden. Paprika und Möhren in feine Streifen und Lauch in feine Ringe schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und Tofu und das Gemüse anbraten. Zum Schluss die abgetropften Nudeln dazugeben. Kurz anbraten, Shoyu mit Ingwer-Paste anrühren, die Nudeln damit ablöschen und 5 Min. gar ziehen lassen.

Shirataki Spaghetti in Erdnussauce

150 g Arche Shirataki Spaghetti
1 Möhre
1 rote Paprika
100 g Champignons
½ rote Chilischote
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Stängel Zitronengras
2 EL Sesamöl
2 EL Arche Tamari
2 EL Limettensaft
150 ml Arche Misobrühe
3 EL Erdnussbutter
Koriandergrün zum Garnieren

Shirataki Spaghetti gründlich mit Wasser spülen und abtropfen lassen. Gemüse waschen und putzen. Möhre und Paprika in feine 5 cm lange Streifen, Champignons und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Vom Zitronengras die äußeren Schichten entfernen und das weiße Innere fein hacken. Knoblauch schälen, Chilischote putzen, beides fein hacken.

Alles in einer großen Pfanne in Sesamöl anbraten. Tamari mit Limettensaft verrühren und Gemüse ablöschen. Shirataki Spaghetti dazugeben, gut verrühren und ca. 1 Min. zusammen anbraten.

Arche Misobrühe in 150 ml warmes Wasser einrühren und mit einem Schneebesen Erdnussbutter unterrühren, bis die Sauce cremig ist. Die Sauce zu den Nudeln und dem Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriandergrün auf den Tellern garnieren.

Shirataki Reis-Gemüse-Bowl

Für 2 Personen

1 Packung Arche Shirataki Rice Style
1 Avocado, in dünnen Scheiben
½ kleiner Rotkohl, in dünnen Streifen
2 Möhren, in dünnen Streifen
½ Zucchini, in dünnen Streifen
2 Hände voll Blattspinat
Arche Gomasio

Shirataki Reis nach Packungsangabe zubereiten. In Servierschüsseln Reis und Gemüse anrichten. Alle Dressings-Zutaten gut verrühren und Shirataki-Reis und Gemüse damit beträufeln, mit Arche Gomasio bestreuen und sofort servieren.

Dressing:

4 EL Arche Shoyu oder Tamari Sojasauce
3 EL Arche Reissirup
½ TL Arche Thai Chili-Paste
1 EL Saft von frisch geriebenem Ingwer
Saft von einer halben Limette
Salz und Pfeffer zum Abschmecken