

# ENTDECKEN SIE... *Limetten*



---

*Rezept auf der Rückseite*

ENTDECKEN SIE...

Limetten



# Kokos-Limetten-Pasta

## Für 4 Personen

1–2 Bio-Limetten · 1 rote  
Zwiebel · 1 EL Kokosöl  
1 Dose Kokosmilch 400 ml  
250 g Tagliatelle · Salz  
300 g TK Erbsen · 200 ml  
Gemüsebrühe · 2–3 EL  
Sojasauce

## So geht's

Die Schale der Limette  
fein abreiben und den Saft  
auspressen.

Zwiebel fein würfeln und in  
einer beschichteten Pfanne  
im heißen Öl glasig dünsten.  
Kokosmilch zugeben und  
bei mittlerer Hitze auf die  
Hälfte einkochen lassen.

Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Die Erbsen zu den Nudeln geben.

Brühe zur Sauce geben und aufkochen. Mit Sojasauce und Limettensaft würzen. Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und mit der Sauce mischen.



VERFÜGBARKEIT  
GANZJÄHRIG

## WISSENSWERTES



Das grünliche  
Fruchtfleisch  
der Limette ist  
fast doppelt so  
saftig wie das  
der Zitronen,  
hocharomatisch  
und erfrischend  
sauer.



Als kälteemp-  
findlichste Zi-  
trusart ist die Li-  
mette ein reines  
Tropengewächs.  
Daher wird sie in  
vielen feuchten  
Tropengebieten  
angebaut, ferner  
in Afrika und  
Zentralamerika.



Die Lagerfä-  
higkeit ist schlech-  
ter als die der  
Zitrone. Bei  
Raumtemperatur  
schrumpft die  
Schale und die  
Frucht verliert  
viel Wasser. Im  
kühlen Keller  
bei 10° C halten  
sie sich bis zwei  
Wochen.



Das Frucht-  
fleisch der Limet-  
te ist reich an  
Kalium, Calcium,  
Folsäure und  
Phosphor, sowie  
an Vitamin C.



Der feinaroma-  
tische Limet-  
tensaft passt  
in Fleisch- und  
Fischgerichte  
oder als Zutat  
im Cocktail. Der  
Schalenabrieb  
der unbehandel-  
ten Frucht aro-  
matisiert Gebäck  
und Süßspeisen.

weitere Rezepte & Anregungen auf [bioladen.de](http://bioladen.de)