

Exotisches Pad Thai mit

Romanesco und cremiger Erdnusssoße



Cooking Time



2 Personen

Romanesco ist nicht nur hübsch anzuschauen, er kann auch richtig was. Das mit dem Blumenkohl verwandte Gemüse enthält besonders viel Vitamin C und findet mit knackigen Cashewnüssen und cremiger Erdnusssoße die perfekten Partner, um dein heutiges Pad Thai zu etwas ganz Besonderem zu machen!

Was du von uns bekommst

- Cashewkerne ¹⁵
- Knoblauch OLD
- Lauchzwiebeln
- unbehandelte Limette
- Frischer Koriander
- Reisbandnudeln
- Kokosmilch
- Sweet-Chili-Sauce
- Sojasauce ^{1,6}
- Erdnussbutter ⁵
- Romanesco

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- Sieb
- Pfanne mit Deckel
- Zitronenpresse
- Küchenreibe
- Kochtopf

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

1. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. In einer kleinen Schüssel den **Knoblauch** mit der **Kokosmilch**, 1TL **Limettenabrieb**, nach Geschmack 2-3EL **Limettensaft**, der **1/2 der Chilisauce**, der **1/2 der Sojasauce** und der **Erdnussbutter** verrühren.

4. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, ca. **1/3 der Nudeln** hineingeben und ca. 2Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, vom Herd nehmen und ca. 5Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch die **1/2 der Nudeln** verwenden.

2. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Romanesco** in mundgerechte Röschen zerteilen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Koriander** ohne die harten Stängel grob hacken.

5. Romanesco zubereiten

Den **Romanesco** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl ca. 2-3Min. leicht braun anrösten. Mit 2-4EL Wasser ablöschen und abgedeckt in ca. 3-5Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. Wer den **Romanesco** etwas weicher mag, gart ihn etwas länger, evtl. muss dann noch etwas Wasser zum Dämpfen hinzugefügt werden. Die **Lauchzwiebeln** zugeben und ca. 1-2Min. mitgaren.

3. Cashewkerne rösten

Die **1/2 der Cashews** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 2Min. leicht anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. **Tip:** Wer mag kann auch alle **Cashews** verwenden.

6. Nudeln fertigstellen

Die **Nudeln** und die **Erdnusssoße** zum **Gemüse** in die Pfanne geben, gut mischen und ca. 2Min. erwärmen. Nach Geschmack mit Salz abschmecken. Mit den gerösteten **Cashewkernen** und mit **Koriander** bestreut servieren.