



Brokkoli-Cashew-Sobanudelsalat

mit Gurke und Ingwer



ca. 20min



2 Personen

Bei diesem feinen Asia-Nudelsalat erwarten dich köstlichste Aromen und vielschichtige Texturen – knackiger Brokkoli, frische Gurke, herbe Limette, scharfer Ingwer, viele frische Kräuter und geröstete Cashewkerne spielen perfekt zusammen mit den zarten Sobanudeln, salziger Sojasauce und bestem Sesamöl. Ganz leicht, ganz schnell!!

- 30g frischer Koriander, Minze & Basilikum
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesamöl ¹¹
- 1 Minigurke
- 200g Sobanudeln ¹
- 1 Päckchen Cashewkerne ¹⁵

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- großer Kochtopf
- Kelle
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler
- Zitruspresse

Energie 640kcal, Fett 22.6g,
Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 16.1g



1. Brokkoli kochen

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen zerteilen und diese halbieren. Den **Brokkolistiel** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** im Wasser ca. 3-5Min. bissfest kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Das Wasser erneut aufkochen.



4. Cashews anrösten

Die **Cashews** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. **Vorsicht**, die **Cashews** können schnell verbrennen. Die **Blätter der Kräuter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



2. Gurke schneiden

Die Enden der **Gurke** abschneiden, dann die **Gurke** längs halbieren und quer in schräge, dünne Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren. **Eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein hacken. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



5. Dressing rühren

Den **Knoblauch**, den **Ingwer**, **1TL Limettenschale**, den **Limettensaft**, das **Sesamöl** und die **Sojasauce** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker würzen.



3. Nudeln kochen

Sobald das Wasser erneut aufkocht, die **Nudeln** hineingeben und in 3-5Min. bissfest kochen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1-2TL Olivenöl vermischen, damit sie nicht zusammenkleben.



6. Anrichten und servieren

Die Nudeln mit dem **Brokkoli**, den **Gurken**, der **1/2 der Kräuter** und dem **Dressing** vermengen. Den **Sobanudelsalat** mit den **restlichen Kräutern**, den **gerösteten Cashews** und nach Geschmack dem **restlichen Limettenabrieb** garnieren und den **Salat** mit den **Limettenspalten** servieren.