



Brokkoli-Cashew-Sobanudelsalat

mit Gurke und Ingwer



ca. 20min



3-4 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!!

- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Stück frischer Ingwer
- 30g frischer Koriander, Minze & Basilikum
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Brokkoli
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesamöl ¹¹
- 400g Sobanudeln ¹

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

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

Energie 585kcal, Fett 16.4g,
Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 16.2g



In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen zerteilen und diese halbieren. Die **Brokkolistiele** 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.



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.



Die Enden der **Gurke** abschneiden, dann die **Gurke** längs halbieren und quer in schräge, dünne Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren. **Zwei Hälfte** auspressen, die **anderen 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.



Den **Knoblauch**, den **Ingwer**, **2TL Limettenschale**, den **Limettensaft**, das **Sesamöl** und die **Sojasauce** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker würzen.



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.



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.