



Vollkorn-Mie mit Brokkoli und Tahini

dazu eingelegte Radieschen und Avocado



ca. 25min



3-4 Personen

Lust auf ein schnelles, aber gleichzeitig umwerfend köstliches Mittag- oder Abendessen? Heute servieren wir herzhaftes Vollkorn-Mie-Nudeln in einem raffinierten Dressing aus Tahini, Sojasauce und hawaiianischer Gewürzmischung. Mit feinem Brokkoli, säuerlich eingelegten Radieschen und cremiger Avocado farblich sowie geschmacklich einfach überzeugend.

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 2 Bund Radieschen
- 1 großer Brokkoli
- 2 Avocados
- 50g Tahini ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung ²

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Essig
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Falls möglich, lege die Radieschen im Voraus ein. Somit schmecken sie nicht nur besser, sondern du sparst dir beim Kochen auch noch etwas Zeit.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 880kcal, Fett 32.2g, Kohlenhydrate 113.1g, Eiweiß 25.6g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den Topf aufbewahren.



4. Avocados schneiden

Die **Avocados** längs halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden.



2. Radieschen einlegen

150ml Wasser, 150ml Essig, 1EL Zucker und ½TL Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die **Radieschen** vierteln und untermengen. Dann den Topf vom Herd nehmen und beiseitestellen.



5. Dressing anrühren

Die **Tahinipaste** mit der **Sojasauce**, der **½ der Gewürzmischung**, **3EL Radieschen-Einlegesud**, **3EL Pflanzenöl** und **3-4EL Wasser** in einer großen Schüssel glatt rühren.



3. Brokkoli garen

Im Topf aus Schritt 1 ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen und den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** und den **Brokkoli** in die Schüssel geben, mit dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen. Die **Radieschen** abgießen und mit den **Avocadoscheiben** auf den **Nudeln** anrichten. Mit der **restlichen Gewürzmischung** und dem **übrigen Dressing** garnieren und servieren.