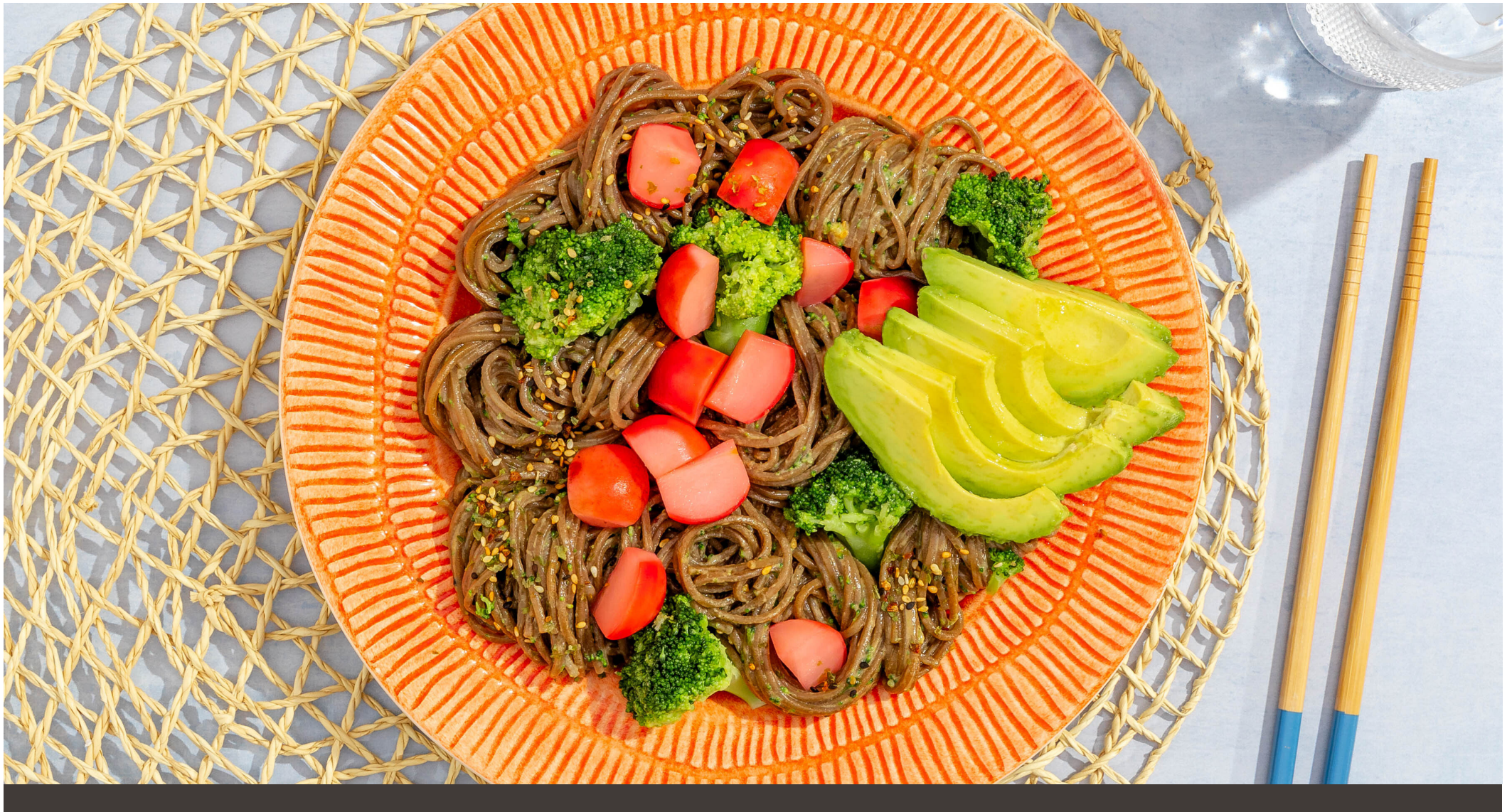




Vollkorn-Mie mit Brokkoli und Tahini

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.

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

- 150ml Essig
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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



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.



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



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.



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.