



Vollkorn-Mie mit Brokkoli und Tahini

dazu eingelegte Radieschen und Avocado



ca. 20min



2 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.

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 Bund Radieschen
- 1 Brokkoli
- 1 Avocado
- 25g Tahini ²
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ²

- 100ml Essig
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 922kcal, Fett 36.0g,
Kohlenhydrate 113.7g, Eiweiß 26.3g



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



100ml Wasser, 100ml Essig, ½EL Zucker und 1 kräftige Prise Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die **Radieschen** vierteln und untermengen. Dann den Topf vom Herd nehmen und beiseitestellen.



Die **Tahinpaste** mit der **Sojasauce**, der **½ der Gewürzmischung**, **2EL Radieschen-Einlegesud**, 2EL Pflanzenöl und 2EL 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.