



Vollkorn-Mie mit Brokkoli und Tahini

dazu eingelegte Radieschen und Avocado



ca. 20min



2 Portionen

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

- 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

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Essig
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner 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 922kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 113.7g, Eiweiß 26.3g



1. Nudeln kochen

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.



4. Avocado schneiden

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



2. Radieschen einlegen

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.



5. Dressing anrühren

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