



## Brokkoli in Erdnusssauce

mit Reisbandnuedeln und Cashews



20-30min



3-4 Personen

Heute haben wir eine spannende Pad-Thai-Variante für dich, die du mit leckerem Brokkoli, knackigen Cashewnüssen und einer cremigen Kokosmilch-Erdnuss-Sauce zubereitest. Wusstest du, das Brokkoli viel Vitamin C, Kalzium und Magnesium enthält? Ein echter Tausendsassa!

## Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Erdnussbutter  
(Peanut Butter) <sup>5</sup>
- 300g Reisbandnudeln
- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 20g frischer Koriander
- 1 Packung Casnewkerne <sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 83.1g, Eiweiß 18.5g



### 1. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** mit der **Kokosmilch**, **1TL Limettenabrieb**, **Limettensaft nach Geschmack**, der **1/2 der Sweet-Chili-Sauce**, der **1/2 der Sojasauce** und der **Erdnussbutter** verrühren.



### 2. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen. **Tipp:** Wer mag, kann den **Brokkolistrunk** schälen und klein schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob hacken.



### 4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ca. 8Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



### 5. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit 2-4EL Wasser ablöschen und abgedeckt in 3-5Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. **Tipp:** Wer den **Brokkoli** etwas weicher mag, gart ihn etwas länger, dann ggf. noch etwas Wasser hinzufügen. Die **Lauchzwiebeln** zugeben und 1-2Min. mitgaren.



### 3. Cashews anrösten

Die **Cashews** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 2Min. leicht anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



### 6. Nudeln fertigstellen

Die **Erdnusssauce** und die **Nudeln** zum **Gemüse** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und ca. 2Min. erwärmen. Nach Belieben mit der **restlichen Sweet-Chili-Sauce** und der **restlichen Sojasauce** abschmecken, mit den **Cashews** und dem **Koriander** garnieren und servieren.