



Brokkoli in Erdnussauce

mit Reisbandnudeln 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 ^{1,6}
- 2 Päckchen Erdnussbutter (Peanut Butter) ⁵
- 300g Reisbandnudeln
- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 20g frischer Koriander
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵

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



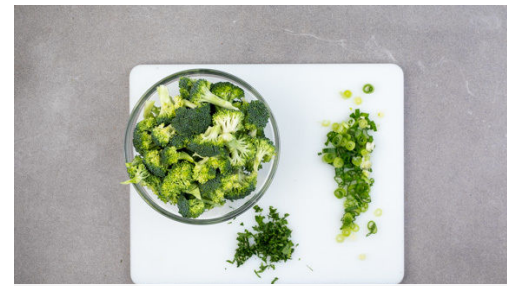
1. Sauce vorbereiten

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.



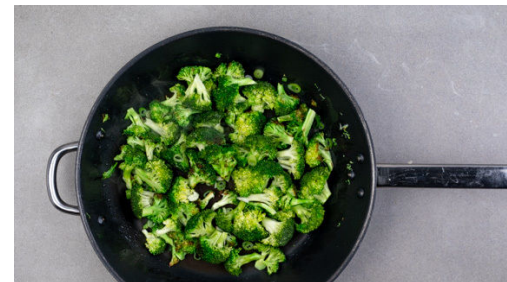
4. Nudeln garen

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.



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.



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 **Erdnussauce** 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.