



## Vollkorn-Mie mit Brokkoli und Tahini

dazu eingelegte Radieschen und Avocado



ca. 25min



4 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- 150ml Essig
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipp

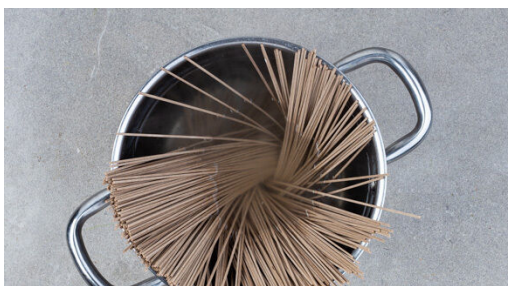
Falls möglich, lege die Radieschen im Voraus ein. Somit schmecken sie nicht nur besser, sondern du sparst dir beim Kochen auch noch etwas Zeit.

### Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

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



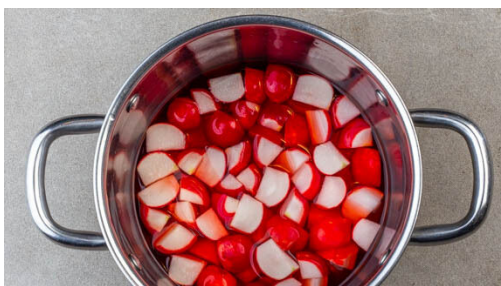
### 1. Nudeln kochen

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.



### 4. Avocados schneiden

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



### 2. Radieschen einlegen

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.



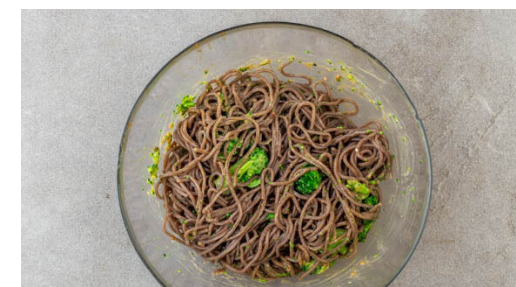
### 5. Dressing anrühren

Die **Tahinipaste** mit der **Sojasauce**, der **½ der Gewürzmischung**, **3EL Radieschen-Einlegesud**, **3EL Pflanzenöl** und **3-4EL 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.