



Brokkoli in Erdnusssauce

mit Vollkorn-Mie-Nudeln und Cashews



20-30min



4 Portionen

Heute haben wir eine spannende Pad-Thai-Variante mit Vollkornnudeln für dich, die du mit leckerem Brokkoli, knackigen Cashewnüssen und einer cremigen Kokosmilch-Erdnuss-Sauce zubereitest. Geht schnell, ist vegan und sorgt für zufriedene Gesichter am Abendbrottisch – so macht Kochen Spaß!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 200ml Kokosmilch
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 3 Pck. Erdnussbutter ²
- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 großer Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 20g Koriander
- 50g Cashewkerne ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 954kcal, Fett 37.1g, Kohlenhydrate 114.2g, Eiweiß 31.3g



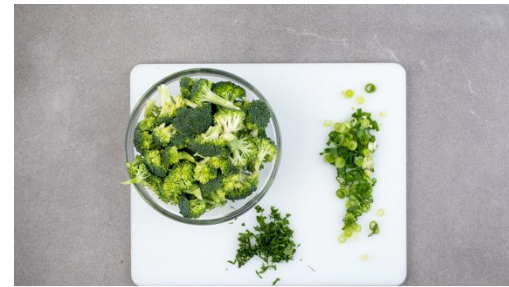
1. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** mit der **Kokosmilch**, **1TL Limettenschale**, **Limettensaft nach Geschmack**, der **½ der Sweet-Chili-Sauce**, der **½ der Sojasauce**, der **Erdnussbutter** und 50ml Wasser verrühren.



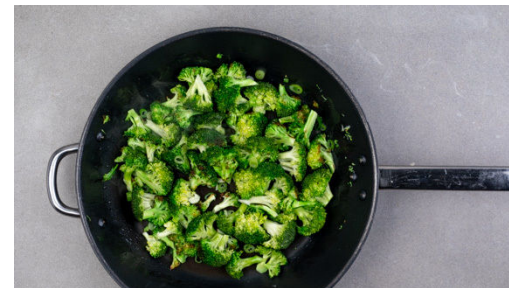
4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt 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. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



5. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 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 ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun 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.