



Brokkoli in Erdnussauce

mit breiten Mie-Nudeln und Cashews



20-30min



4 Portionen

Heute haben wir eine spannende Pad-Thai-Variante mit breiten Weizennudeln 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

- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 400ml Kokosmilch
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 4 Pck. Erdnussbutter ²
- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Koriander
- 50g Cashewkerne ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1042kcal, Fett 49.8g,
Kohlenhydrate 114.0g, Eiweiß 33.8g



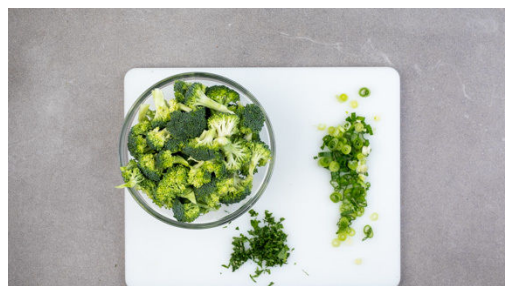
1. Sauce vorbereiten

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 **Sweet-Chili-Sauce**, der **Sojasauce**, der **Erdnussbutter** und 100ml Wasser verrühren.



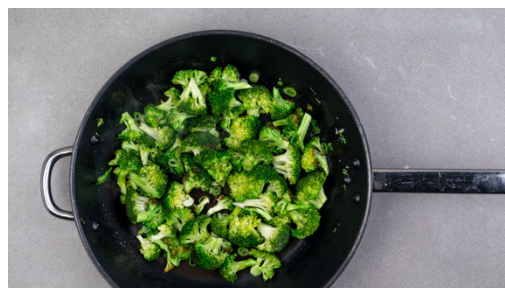
4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. 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 **Lauchzwiebeln** 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 den **Cashews** und dem **Koriander** garnieren und servieren.