MARLEY SPOON

Brokkoli in Erdnusssauce

mit breiten Mie-Nudeln und Cashews

ca. 25min 2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt – flexibel, praktisch und richtig lecker.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 200ml Kokosmilch
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 2 Pck. Erdnussbutter [2]
- 250g breite Mie-Nudeln [1]
- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [2,4]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 1065kcal, Fett 49.1g, Kohlenhydrate 120.3g, Eiweiß 34.4g

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 **Sojasauce**, der **Erdnussbutter** und 50ml Wasser verrühren.

2. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen 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.

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.

4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

5. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1EL 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 mehr Wasser hinzufügen. Die **Lauchzwiebeln** zugeben und 1–2Min. mitgaren.

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** abschmecken, mit den **Cashews** und dem **Koriander** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**