MARLEY SPOON



Brokkoli in Erdnusssauce

mit breiten Mie-Nudeln und Cashews

20-30min 2 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

- 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 1078kcal, Fett 49.9g, Kohlenhydrate 122.5g, Eiweiß 34.5g



1. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** mit der **Kokosmilch**, **1TL 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**