

Id1982 web dish name 18297

Romanesco in Erdnusssauce

mit Reisbandnudeln und Cashews



20-30Min.



3-4 Personen

Romanesco ist nicht nur hübsch anzuschauen, er kann auch richtig was. Das mit dem Blumenkohl verwandte Gemüse enthält besonders viel Vitamin C und findet mit knackigen Cashewnüssen und cremiger Erdnusssauce die perfekten Partner, um dein heutiges Pad Thai zu etwas ganz Besonderem zu machen!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 20g frischer Koriander
- 2 Packungen Romanesco
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 1 Päckchen Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Cashewkerne¹⁵
- 1 Packung Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400g Reisbandnudeln

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Wer den Romanesco etwas weicher mag, kann diesen einfach in Schritt 5 etwas länger und ggf. mit etwas mehr Wasser dämpfen.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 685.0kcal, Fett 26.1g, Eiweiß 20.0g, Kohlenhydrate 77.2g



1. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. In einer kleinen Schüssel den **Knoblauch** mit der **Kokosmilch**, 1TL **Limettenabrieb**, nach Geschmack 3-4EL **Limettensaft**, der **Chilisauce**, der **Sojasauce** und der **Erdnussbutter** verrühren.



2. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Romanesco** in mundgerechte Röschen zerteilen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Koriander** ohne die harten Stängel grob hacken.



3. Cashewkerne rösten

Die **Cashews** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 2Min. leicht anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, ca. **2/3 der Nudeln** hineingeben und ca. 2Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, vom Herd nehmen und ca. 5Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann einfach **alle Nudeln** verwenden.



5. Romanesco zubereiten

Den **Romanesco** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl ca. 2-3Min. leicht braun anrösten. Mit 3-5EL Wasser ablöschen und abgedeckt in ca. 3-5Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. Wer den **Romanesco** etwas weicher mag, gart ihn etwas länger, evtl. muss dann noch etwas Wasser zum Dämpfen hinzugefügt werden. Die **Lauchzwiebeln** zugeben und ca. 1-2Min. mitgaren.



6. Nudeln fertigstellen

Die **Nudeln** und die **Erdnussauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben, gut mischen und ca. 2Min. erwärmen. Nach Geschmack mit Salz abschmecken. Mit den gerösteten **Cashewkernen** und mit **Koriander** bestreut servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**