

# MARLEY SPOON



## Kokos-limoennoedels

met pompoen, spinazie en sesamcrunch



20-30min



Voor 3-4 personen

Het lijkt wel alsof de smaakvolle kokosnoot en frisse limoen voor elkaar gemaakt zijn! In dit gerecht vormen ze het perfecte paar in een easy-peasy saus waar je de noedels doorheen roert. Voor de benodigde groenten en vitamines hebben we er spinazie en pompoen aan toegevoegd. Doe daar een crunchy topping van zwarte sesam bij en jouw vega-droom is compleet!

## Wat je van ons krijgt

- noedels <sup>1</sup>
- groentebouillonblokje <sup>9</sup>
- pompoenblokjes
- zwarte sesam <sup>11</sup>
- citroengras
- knoflook
- limoen
- babyspinazie
- kokosmelk

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

## Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- bakpapier
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- vergiet
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 785.0kcal, vet 37.4g, eiwit 20.6g, koolhydraten 87.3g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Breng water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **citroengrassengel** in de lengte doormidden. Snijd de twee helften vervolgens in de breedte doormidden. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **schil** van beide **limoenen** fijn. Pers **1 limoen** uit en snijd de **ander** in partjes.



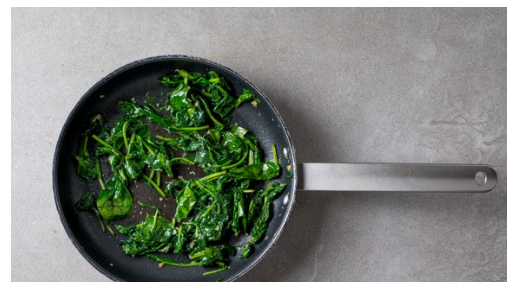
### 4. Noedels koken

Doe de **noedels** met het zojuist gekookte water en 0,5tl zout in een middelgrote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Kook de **noedels** in 3-5min beetgaar. Vang bij het afgieten een kopje **kookwater** op en laat de **noedels** uitlekken in een vergiet.



### 2. Pompoen koken

Doe de **pompoenblokjes** met de **kokosmelk**, 100ml water en het **citroengras** in een middelgrote kookpan. Verkrummel het **bouillonblokje** erboven, breng aan de kook en kook de **pompoen** in 11-13min gaar. Gebruik de **rest van het bouillonblokje** in een ander recept.



### 5. Spinazie roerbakken

Veeg de gebruikte koekenpan schoon en verhit hem opnieuw op middelhoog vuur. Voeg 1el olie toe en bak de **knoflook** 30sec. Voeg hand voor hand de **spinazie** toe en roerbak tot deze is geslonken. Breng op smaak met zout en peper. Haal het **citroengras** uit de pan en voeg er **1tl limoenrasp** en de **geroerbakte spinazie** aan toe. Verwarm de **sous** nog 1min.



### 3. Sesamcrunch maken

Verhit intussen een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **sesamzaad** in 1-2min geurig. Voeg een snuf zout en 1el honing (of 1el suiker en 1el water) toe. Bak al roerend 1-2min tot het **sesamzaad** met een plakkerig laagje bedekt is. Schep de **crunch** uit de pan op een stuk bakpapier en laat afkoelen (bij een suikermengsel duurt dit iets langer).



### 6. Noedels mengen

Roer de **noedels** door de **kokos-pompoensaus** en breng op smaak met **1-2el limoenrasp** en evt. extra peper en zout. Voeg evt. wat **kookwater** toe, net zo veel tot de **noedels** in een glanzende laag **sous** omhuld zijn. Verdeel de **noedels** over de borden, garneer met de **sesamcrunch** en serveer met de **limoenpartjes** om erover uit te knijpen.