

MARLEY SPOON



Brokkoli-Cashew-Sobanudelsalat

mit Gurke und Ingwer



ca. 20Min.



2 Personen

Bei diesem feinen Asia-Nudelsalat erwarten dich köstlichste Aromen und vielschichtige Texturen - knackiger Brokkoli, frische Gurke, herbe Limette, scharfer Ingwer, viele frische Kräuter und geröstete Cashewkerne spielen perfekt zusammen mit den zarten Sobanudeln, salziger Sojasauce und bestem Sesamöl. Ganz leicht, ganz schnell!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Minigurke
- 1 Päckchen Sesamöl ^{6,11}
- 1 Päckchen Cashewkerne ¹⁵
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Sobanudeln ¹
- 30g frischer Koriander, Minze & Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Kelle
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

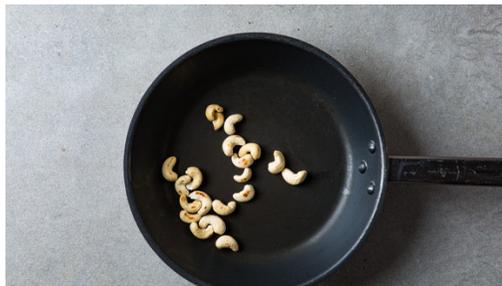
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 640.0kcal, Fett 22.6g, Eiweiß 16.1g, Kohlenhydrate 90.3g



1. Brokkoli kochen

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen zerteilen und diese halbieren. Den **Brokkolistiel** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** im Wasser ca. 3-5Min. bissfest kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Das Wasser erneut aufkochen.



4. Cashews anrösten

Die **Cashews** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. **Vorsicht**, die **Cashews** können schnell verbrennen. Die **Blätter der Kräuter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



2. Gurke schneiden

Die Enden der **Gurke** abschneiden, dann die **Gurke** längs halbieren und quer in schräge, dünne Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren. **Eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein hacken. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



5. Dressing rühren

Den **Knoblauch**, den **Ingwer**, **1TL Limettenschale**, den **Limettensaft**, das **Sesamöl** und die **Sojasauce** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker würzen.



3. Nudeln kochen

Sobald das Wasser erneut aufkocht, die **Nudeln** hineingeben und in 3-5Min. bissfest kochen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1-2TL Olivenöl vermischen, damit sie nicht zusammenkleben.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** mit dem **Brokkoli**, den **Gurken**, der **1/2 der Kräuter** und dem **Dressing** vermengen. Den **Sobanudelsalat** mit den **restlichen Kräutern**, den **gerösteten Cashews** und nach Geschmack dem **restlichen Limettenabrieb** garnieren und den **Salat** mit den **Limettenspalten** servieren.