



Asiatischer Schock-Wok

mit Brokkoli und Reisbandnudeln



30-40Min.



3-4 Personen

Seit 2010 kocht die Berliner Tafel mit Kindern und Jugendlichen: Mit KIMBA vermittelt der Verein auf vielerlei Weise die Freude an Obst und Gemüse sowie den Spaß am Selberkochen. Im Rahmen unserer „Kinderwochen“ stellen wir heute ein Rezept aus dem KIMBA-Kochbuch „Clever kochen“ vor - natürlich mit einem kleinen Marley Spoon Touch. Eine feine Asia-Nudelpfanne mit Brokkoli, Erdnussbutter und Limette für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stück frischer Ingwer
- 400g Reisbandnudeln
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Reisessig
- 2 Päckchen Sesamöl ^{6,11}
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipps

Der Ingwer lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

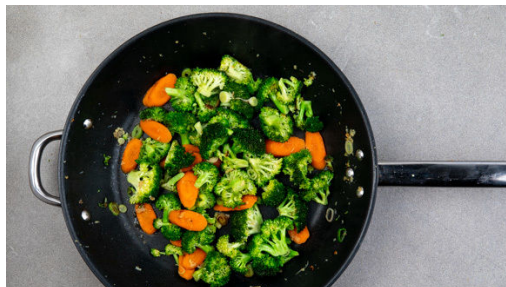
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 819.0kcal, Fett 33.0g, Eiweiß 18.2g, Kohlenhydrate 103.6g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden, den **Strunk** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Weißer der Lauchzwiebeln** in dünne Scheiben, das **Grüne der Lauchzwiebeln** in ca. 0,5cm dünne Röllchen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



4. Gemüse anbraten

Das **Weißer der Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Sesamöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Karotten**, den **restlichen Knoblauch** und den **restlichen Ingwer** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten. Anschließend den **Brokkoli** unterrühren und alles weitere 2-3Min. braten. Mit 200ml Wasser ablöschen.



2. Reisnudeln garen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Reisbandnudeln** hineingeben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr in 7-8Min. bissfest ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Nudeln mitbraten

Die **Nudeln** und die **1/2 der Erdnussauce** mit dem **Gemüse** vorsichtig gut vermengen und die **Nudelpfanne** noch 3-5Min. bei mittlerer Hitze braten.



3. Sauce ansetzen

In einem kleinen Topf die **Erdnussbutter** mit 100ml Wasser, der **Sojasauce**, **1EL Reisessig**, **1-2EL Sesamöl**, der **1/2 des Knoblauchs**, 1-2TL Zucker sowie dem **Ingwer nach Geschmack** verrühren. Bei mittlerer Hitze einmal aufkochen, dann bei niedriger Hitze 1-2Min. sanft köcheln lassen. Die **Sauce** dabei gut umrühren, damit sie nicht anbrennt, und ggf. noch etwas Wasser hinzugeben.



6. Limette schneiden

Die **Limetten** in Spalten schneiden. Den **Schock-Wok** mit der **restlichen Erdnussauce**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **schwarzen Sesam** garnieren. Mit etwas **Sesamöl** beträufeln und mit den **Limettenspalten** servieren.